நலமிக்க வாழ்க்கை முறை



சி. வே. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

॥ श्रीः ॥

धन्वन्तरये नमः

நலமிக்க வாழ்க்கை முறை

ஆயுர்வேதம் கண்டது

பாகம் 1

स्वस्थचर्या

भवाम शरदः शतम्

சி.வே. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர்.

முதல் வெளியீடு	1983
இரண்டாம் வெளியீடு	1990
மூன்றும் வெளியீடு	2000

விலை Rs. 70/-

கிடைக்குமிடம் :–

சிமிழி வெங்கடராம சாஸ்த்ரி டிரஸ்டிற்காக
S.V. ராதாக்ருஷ்ண சாஸ்த்ரி
22, வீரேச்வரம் அப்ரோச் ரோடு
ஸ்ரீரங்கம் 620006

Printed at :
V.K.N. Enterprises
8/1, Dr Rangachari Road, Mylai
Chennai -4 Phone: 4950775

ஸமர்ப்பணம்

பாரதீயப் பண்பாடு பெரும்பாலான மக்களின் வாழ்க்கையில் இரண்டறக் கலந்தது. அந்தப் பண்பாடு பாரத மக்களின் ஒவ்வொரு செயலிலும் நடைமுறையிலும் வெளிப்பட்டு வந்ததை வேகமாகப் பரவிய யந்திர யுகமும் வெளி நாட்டுப் பழக்கங்களின் ஊடுறுவலும், மறைத்தது. அது மக்களின் நாகரீகமற்ற நிலே. மாற வேண்டியது'' என்ற கருத்தை ஆழப்பதித்து விட்டது. சீர்தூக்கிப் பார்க்காமலே எள்ளி நகையாடி புறக்கணிக்கச் செய்து விட்டது. சென்ற தலைமுறையினருடன் அந்த பாரதப் பண்பும் மறைந்து விடும் என்ற அந்த எதிர்பார்வை காலத்தின் வேகமான சுழற்சியில் கலகலத்து, இன்று அந்தப் பாரதப் பண்பாடு பற்றிச் சிந்திக்க தொடங்கியுள்ளது வரவேற்கத் தக்கதே.

திருச்சி நகரம் 1940 - 1980 ஆண்டுகளில் தமிழ்நாட்டில், ஆயுர்வேத வளர்ச்சிக்கான பல அரிய சேவைகளை செய்து வந்தது. திருச்சி ஆயுர்வேத சபை என்று மாவட்ட ஸபையும், தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹா மண்டலம் என்று அகில பாரத ஆயுர்வேத மஹா ஸம்மேளனத்தின் தமிழ்நாட்டுக் கிளையும் பெரும் பங்காற்றின. ஸம்ஸ்க்ருத மொழிப்பயிற்சி இன்மையால் ஆயுர்வேத நூல்களைக்கற்றறிய இயலாதிருந்த நிலேயை மாற்ற வைத்திய சந்த்ரிகை என்ற பத்ரிகை 22 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து கேரளம் ஆந்திரம் மற்றும் வடநாட்டில் பழக்கத்தில் இருந்த வைத்திய முறைகளைத் தமிழர்களுக்கு அறிமுகப் படுத்தி வந்தது. ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி என்ற தனி ஸ்தாபனம் தமிழ் மக்களிடம் காலம் காலமாகப் பழக்கத்திலிருந்து வந்த நலமிக்க வாழ்விற்கு இன்றியமையாததான வாழ்க்கை முறைகளை விளக்கி அவை விஞ்ஞானம் மற்றும் அநுபவத்தால் தேர்ந்த நற்பழக்கங்கள், கைவிடத் தக்கவை அல்ல என்று பண்டைய வாழ்க்கை முறைகளைத் தொடர்ந்து 22 ஆண்டுகள் (1961 - 1983) ஆரோக்யம் என்ற பத்திரிகை மூலம் விளக்கி வந்தது. அந்த வைத்ய

சந்திரிகை - ஆரோக்கியம் என்ற இரு பத்திரிகைகளின் நிர்வாக ஆசிரியரின் பொறுப்பில் இருந்த என்னிடம் நலமிக்க வாழ்க்கை முறை என்ற தலைப்பில் இரு நூல்களைத் தொகுத்து வெளியிடும்படி திருச்சியின் தலை சிறந்த ஆயுர்வேத வைத்யராயிருந்த வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேதாசார்ய ஸ்ரீ நடராஜ சாஸ்த்ரிகள் அவர்கள் பணித்தபடி ஆரோக்கியம் இதழில் 22 வது ஆண்டு இதழ்களில் ஸ்வஸ்தசரியை, பத்தியமும் அபத்தியமும் என்று தொடர்க் கட்டுரைகளாக வெளி வந்தன. அவைகளைத் தொகுத்துத் தனி நூல்களாகவும் அவை வெளிவந்தன.

சென்ற தலைமுறையினர் காலதேசச்சூழ்நிலைகளில் பர பரப்பின்றி கடமையுணர்ச்சியும் நல்வழியில் ஆர்வமும் கடும் பயிற்சியும் கொள்வதில் தயங்காமல் ஓரே சீராக வாழ்ந்தனர். அவர்கள் ஏற்ற நடைமுறை இன்றைய விஞ்ஞான அவசர கால நடை முறைக்கு ஒத்து வருமா என்று சிந்திக்கத் தூண்டியுள்ள இன்றையச் சூழ்நிலையில், அவர்கள் நடைமுறையில் இருந்த ஏற்புடைமை பற்றி அறிமுகப் படுத்துவதே இந்நூலின் நோக்கம். இதனைத் தொடர்ந்து உணவும் - பானமும் - பத்தியமும் அபத்தியமும் என்ற மற்றொரு நூலும் வெளியாக உள்ளது. மக்களின் சிந்தனையைத் தூண்ட உதவுமென்ற நல்லெண்ணத்துடன் இந்நூலை தமிழ் மக்கள் முன் ஸமர்ப்பணம் செய்கிறேன்.

சி.வே. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

22, வீரேச்வரம் அப்ரோச் ரோடு,
ஸ்ரீரங்கம்
திருச்சி - 1- 1 - 2000

உ

ஸ்ரீ சந்த்ரமௌளீச்வராய நம:

ஸ்ரீ சங்கர பகவத்பாதாசார்ய பரம்பரை

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்வாமிகள் ஸ்ரீமடம் ஸம்ஸ்தானம்

காஞ்சீபுரம் – 631 502

(யாத்ராஸ்தானம்:) தேதி 4-10-82

காஞ்சீபுரம்

ஆயுர்வேத சாஸ்த்ரத்தில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்றுள்ளவரும், வைத்ய முறைகளில் அநுபவமுள்ளவரும், நம் ப்ரிய சிஷ்யருமான திருச்சி ஸ்ரீ எஸ்.வி ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரிகள் ஆரோக்யம் பத்திரிகையில் தொடர்ந்து கட்டுரைகளாக எழுதி வந்து இப்போது அவைகளைத் தொகுத்து 'ஸ்வஸ்தசர்யா' அல்லது ஆரோக்ய வாழ்க்கை முறை என்னும் நூலாக வெளியிடுவதை அறிந்து ஸந்தோஷிக்கிறோம்.

இந்நூலில் விடியற்காலையில் எழுந்து பார்க்க வேண்டியவை, சரீர சுத்தி, ஸ்னானம், அப்யங்கம், உணவு, ஓய்வு, தேகப்பயிற்சி, தூக்கம், அந்தந்த ருதுக்களின் ஏற்படும் நோய்கள், அவை வராமல் தடுக்கவும், போக்கவும், நடைமுறைகள் ஔஷதங்கள், தேஹம் இந்த்ரியங்கள் மனது இவைகளின் வேகங்களை அடக்கும் முறைகள் இவைகள் சரகர் ஸுச்ருதர் முதலிய வைத்ய சாஸ்த்ர ப்ரவர்த்தக ருஷிகளின் நூல்களை அநுஸரித்து, நவீனமாக கடைபிடிக்கப்படும் முறைகளில் குண, தோஷ விமர்சனத்துடன் நன்கு விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஆஸ்திகர்கள் இந்நூலைப் படித்து இதை அநுஸரித்து தங்கள் வாழ்க்கையைச் சீராக அமைத்துக் கொண்டு தீர்க்காயுளுடன் இம்மை, மறுமைப் பயன்களை அடைவார்களாக.

நாராயண ஸ்ம்ருதி

ஸ்ரீ:

ஸ்ரீ தந்வந்தரயே நம:

ஸ்ரீ தந்வந்தரி பூஜா கல்பம்

ஆரோக்யத்துக்கு அதிதேவதை தந்வந்தரி பகவான். அவர் அம்ருதஹஸ்தர். அத்தே1வதையை ப்ரதி தினம் வழிபடுவது ஆரோக்கியத்துக்கு இன்றியமையாததாகும். வருஷத்துக்கொரு முறை ஐப்பசி க்ருஷ்ண பக்ஷத்திரயோதசியன்று வரும் ஜயந்தியன்ருவது அவரை வழிபடுதல் மிகவும் சிறந்ததாகும்.

சுக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் சசிவர்ணம் சதுர்புஜம்
ப்ரஸந்நவதனம் வந்தே ஸர்வவிக்னோபசாந்தயே
ததேவ லக்னம் ஸுதினம் ததேவ தாராபலம் சந்த்ரபலம் ததேவ
வித்யாபலம் தைவபலம் ததேவ லக்ஷ்மீபதே தே அங்க்ரியுகம் ஸ்மராமி
வக்ரதுண்ட மஹாகாய கோடிஸூர்யஸமப்ரப,
அவிக்னம்குரு மே தேவ ஸர்வகார்யேஷு ஸர்வதா
சதுர்புஜம் பீதவஸ்த்ரம் ஸர்வாலங்காரசோபிதம்
த்யாயேத் தந்வந்தரிம் தேவம் ஸுராஸுரநமஸ்க்ருதம்
ஸர்வலோக பரித்ராண தீக்ஷாதீக்ஷி தமவ்யயம்,
ஆவாஹயாமி லோகேசம் பீயூஷாஞ்சித ஹஸ்தகம்

ஸ்ரீ தந்வந்தரிம் ஆவாஹயாமி ஆவாஹிதோ பவ, ஸ்தாபிதோ பவ ஸம்நிஹிதோ பவ, ஸந்நிருத்தோ பவ, அவகுண்டி தோ பவ, ஸுப்ரீதோ பவ, ஸுமுகோ பவ, ஸுப்ரஸந்நோ பவ,வரதோ பவ, ப்ரஸீத ப்ரஸீத.

ஸ்வாமிந் ஸர்வஜகந்நாத யாவத் பூஜாவஸாநகம்,
தாவத் த்வம் ப்ரீதிபாவேந பிம்பேஸ்மிந் ஸந்நிதிம் குரு.
விசித்ரரத்நகசித கார்தஸ்வரவிநிர்மிதம்
க்ருஹாணே தம் மஹாஸ்வாமின் ஆஸனம் ம்ருதுளம் சுபம் - ஆஸனம்
கங்கா திஸர்வதீர்த்தேப்யோ மயாநீதம் ஸுகோதகம்
தோயமேதத் ஸுகஸ்பர்சம் பாத்யார்த் தம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம் - பாத்யம்
அர்க்க்யம் ச பலஸம்யுக் தம் கந்தபுஷ்பாக்ஷதைர் யுதம்
அநாதநாத ஸர்வஜ்ஞ க்ருஹாண கருணாநிதே - அர்க்க்யம்
மந்தாகிந்யாஸ் ஸமாநீதம் ஸுவர்ணகலசே ஸ்திதம்
ஆசம்யதாம் தேவதேவ ஸுகந்தவிமலம் ஜலம் - ஆசமநீயம்
கங்கா ஸரஸ்வதீ கோ தா காவேரீயமுநாஹ்ருதம்,
தோயமேதத் ஸுகஸ்பர்சம் ஸ்நாநார்த்தம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம் - ஸ்நாநீயம்

வஸ்த்ரம் ச ஸோமதைவத்யம் லஜ்ஜாயாஸ்து நிவாரணம்
தேஹாலங்கரணம் தேவ க்ருஹாண வரதோ பவ - வஸ்த்ரயுக்மம்
நவபிஸ் தந்துபிர் யுக்தம் த்ரிகுணம் தேவ தாமயம்
உபவீதம் மயா தத்தம் க்ருஹாண பரமேச்வர - உபவீதம்
கிரீடஹாரகேயூர குண்டலம் கவசம் ததா
பூஷணாநி க்ருஹாணேஶ மயா பக்த்யா ஸமர்பிதம் - ஆபரணாநி
கஸ்தூரீ குங்குமைர் யுக்தம் கநஸாரவிமிச்ரிதம்
மலயாசல ஸம்பூதம் சந்தனம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம் - கந்தாந்
சாலீயான் சந்த்ரவர்ணாபான் ஹரித்ராராகரஞ்ஜிதான்
அக்ஷதான் ச க்ருஹாணேஶ அக்ஷய்யபலதோ பவ - அக்ஷதான்
ஸேவந்திகா வகுள சம்பக பாடலாத்யை:
புந்நாக நாக கரவீர ஸுபத்மப்ருந்தை:
பில்வப்ரவாள துளஸீ தள மல்லிகாபி: த்வாம் பூஜயாமி ஜகதீஶ்வர மே ப்ரஸீத - புஷ்பமாலாம் ஸமர்பயாமி

அங்க பூஜை

ஓம்	கேசவாய	நம:	பாதௌ	பூஜயாமி
	நாராயணாய	,,	ஜாநுநீ	,,
	மாதவாய	,,	ஜங்கே	,,
	கோவிந்தாய	,,	ஊரூ	,,
	விஷ்ணவே	,,	கடிம்	,,
	மதுஸூதநாய	,,	நாபிம்	,,
	த்ரிவிக்ரமாய	,,	உதரம்	,,
	வாமநாய	,,	ஹ்ருதயம்	,,
	ஸ்ரீதராய	,,	கண்டம்	,,
	ஹ்ருஷீகேசாய	,,	ஹஸ்தாந்	,,
	பத்மநாபாய	,,	முகம்	,,
	தாமோதராய	,,	நேத்ரே	,,
	தந்வந்தரயே	,,	ச்ரோத்ரே	,,
	பீயூஷகலச ஹஸ்தாய	,,	லலாடம்	,,
	ஆயுர்வேத ஸ்வரூபாய	,,	சிர:	,,
	ஸர்வரோகஹராய	,,	ஸர்வாங்காநி	,,

அஷ்டோத்தர சத நாமாவளி

ஓம் .... நம:

தந்வந்தரயே
தர்மத்வஜாய
தராவல்லபாய
திஷ்ணவந்தயாய
தீராய
தீவரேண்யாய
தார்மிகாய
தர்மநியாமகாய

தர்மரூபாய	தேநுகாஸுர ஸூதநாய
தீரோ தாத்தகுணோஜ்வலாய	தேநுவ்ரஜரக்ஷகாய
தர்மவிதே	தேநுகாஸுரவரப்ரதாய
தரா தரதாரிணே	தைர்யாய
தாத்ரே	தைர்யவதாமக்ரண்யே
தாத்ருகர்ப்பவிதே	தைர்யவதாம்தைர்யதாய
தரித்ரீஹிதாய	தைர்யப்ரதாயகாய
தராதரரூபாய	தோக்த்ரே
தார்மிகப்ரியாய	தௌம்யாய
தார்மிகவந்த்யாய	தௌம்யேடி தபதாய
தார்மிகஜநத் த்யா தாய	தௌம்யாதிமுநிஸ்துதாய
தநதா திஸமர்சிதாய	தௌம்யவரதாய
தநஞ்ஜயரூபாய	தர்மஸேதவே
தநஞ்ஜயவந்த்யாய	தர்மமார்கப்ரவர்தகாய
தநஞ்ஜயஸாரதயே	தர்மமார்க்கவிக்நக்ருத்ஸூதநாய
திஷணாரூபாய	தர்மராஜாய
திஷணபூஜ்யாய	தர்மமார்கபரைக வந்த்யாய
திஷணாக்ரஜஸேவ்யாய	தாமத்ரய மந்திராய
திஷணரூபாய	தநுர்வாதாதிரோகக்நாய
திஷணாதாயகாய	துத ஸர்வாகப்ருந்தாய
தார்மிகசிகாமணயே	தாரணா ரூபாய
தீப்ரதாய	தாரணாமார்கதர்சகாய
தீரூபாய	த்யான மார்கதத்பராய
த்யானகம்யாய	த்யான மார்கைகலப்யாய
த்யாநதாத்ரே	த்யாநமா த்ரஸுலபாய
த்யா த்ருத்யேயப தாம்புஜாய	த்யா த்ருபா பஹாராய
தீர ஸம்பூஜ்யாய	த்யா த்ருதாப த்ரயஹராய
தீர ஸமர்சிதாய	தந தாந்யப்ரதாய
தீர சிகாமணயே	தந தாந்யமத் தஜநஸூதநாய
துரந்தராய	தூமகே துவரப்ர தாய
தூபதூபி த விக்ரஹாய	தர்மாத்யக்ஷாய
தூபதீபாதிபூஜாப்ரியாய	தே நுரக்ஷா துரீணாய
தூமாதிமார்கதர்சகாய	தரணீரக்ஷண துரீணாய
த்ருஷ்டாய	தரணீ பாராபஹாரகாய
த்ருஷ்டத்யும்நாய	தீரஸமர்சிதாய
த்ருஷ்டத்யும்நஸ்துதாய	தர்மவ்ருத்திகர்த்ரே

தர்மகோப்த்ரே
தர்மகர்த்ரே
தர்மபந்தவே
தர்மஹேதவே
தார்மிகவ்ரஜரக்ஷாதுரீணாய
தநஞ்ஜயாதிவரப்ரதாய
தநஞ்ஜயஸேவாதுஷ்டாய
தநஞ்ஜயஸா ஹ்யக்ருதே
தநஞ்ஜயஸ்தோத்ரபாத்ராய
தநஞ்ஜயகர்வஹர்த்ரே
தநஞ்ஜயஸ்துதிஹர்ஷிதாய
தநஞ்ஜய வியோககிந்நாய
தநஞ்ஜய கீதோபதேசக்ருதே
தர்மா தர்ம விசாரபராயணாய
தர்மஸாக்ஷிணே
தர்மநியாமகாய
தர்மதுரந்தராய
தநத்ருப்த ஜந தூரகாய
தர்மபாலகாய
தர்மமார்கோபதேசக்ருத்வந்த்யாய
தர்மஜநவந்த்யாய
தர்மரூபவி துரவந்த்யாய
தர்மதநய ஸ்துத்யாய
தர்மதநயஸ்தோத்ரபாத்ராய
தர்மதநய ஸம்ஸேவ்யாய
தர்மதநய மாந்யாய
தாராம்ருத ஹஸ்தாய
ஸ்ரீ தந்வந்தரயே நம:

தூபமுத்கந்த முத்பூதம் தேவதாருவிமிச்ரிதம்
கபிலாஜ்யேந ஸம்மிச்ரம் ஆக்ராணம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம் - தூபம்

பக்த்யா தீபம் ப்ரயச்சாமி தேவாய பரமாத்மநே
த்ராஹி மாம் நரகாத் கோராத் தீபம் மே ப்ரதிக்ருஹ்யதாம் - தீபம்

அந்நம் சதுர்விதம் ஸ்வாது ரஸை: ஷட்பிஸ் ஸமந்விதம்
பக்ஷ்ய போஜ்ய ஸமாயுக்தம் நைவேத்யம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம் -
மஹா நைவேத்யம்

ஏலாலவங்க கர்பூர க்ரமுகாதி ஸமந்விதம்,
தாம்பூல தளஸம்யுக்தம் தாம்பூலம் ப்ரதிக்ருஹ்யதாம் - தாம்பூலம்

புத்திம் சக்திம் ததோ த்ஸாஹம் ஆயுராரோக்யமேவ ச
தேஹாந்தே தவ ஸாயுஜ்யம் தேஹி தந்வந்தரே மம— நமஸ்காரம்

கதளீகர்பஸம்பூதம் கர்பூரம் ச ப்ரதீபிதம்
ஆர்திக்யமபி குர்வேஹம் பச்ய மே வரதோ பவ - ஆரத்தி

நமஸ்தே பகவந் பூயோ நமஸ்தே தரணீ தர,
நமஸ்தே தேவதேவேச நமஸ்தே பக்தவத்ஸல

யாநி காநி ச பாபாநி ஜந்மாந் தரக்ருதாநி ச,
தாநி தாநி விநச்யந்தி ப்ரதக்ஷிணபதே பதே - ப்ரதிக்ஷணம்

கர்பூரபூரேண மநோஹரேண ஸுவர்ணபாத்ரோ தரஸம்ஸ்திதேந,
ப்ரதீப் தபாஸா ஸஹ ஸங்கதேந நீராஜநம் தே ஜகதீஶ குர்வே - நீராஜநம்

புஷ்பாஞ்ஜலிமிமம் தேவ நாநாபுஷ்பமநோஹரம்,
ப்ரஸீதா நேந தேவேச துஷ்டோ பவ ஸுரேச்வர - புஷ்பாஞ்ஜலி

நமாமி தந்வந் தரிமாதிதேவம் ஸுராஸுரைர் வந்தித பாதபத்மம்,
லோகே ஜராருக்பய நாசஹேதும் தா தாரமீசம் ஸகலௌஷதீநாம்

ஶ்ரீமான் கலயது ஶஶ்வத் க்ஷேமம் தந்வந்தரிஸ் ஸதாம் தேவ:
காமம் ஸுரவரதத்யை காமித தாநாய துக்தவார்த்திபவ:

கரத்ருததிவ்யஸுதாவர கலஶ: பரிபூர்ணஷட்குணஶ் ஶ்ரீஶ:

பரிஹ்ருத பக்தக்லேஶ: ஸுருசிர தரகாந் தவரவேஷ:

ஹ்ருதவதி கரத்ருதகலசே திதிஸுதமுக்க்யை: ப்ரதிக்ரியாம் தேஷாம்
வ்யதநுத நிர்ஜரதத்யை யோஷி த்ரூபோ விபஜ்ய பீயூஷம்

விஶ்ருதவிலஸத்கீர்த்தி: பக்தாநந்தப்ரதாநவரமூர்த்தி:

நிஸ்துலகருணாஶக்தி: பாத்யேஷஶ் ஶ்ரீ ஹரிஸ் ஸ்வயம் ஜகதி

ஆநதஸஜ்ஜநபா தா மௌநிப்ரவரார்த்திஜா தஸம்ஹர்த்தா
ஜ்ஞாநிப்ரவரநிரந் தரகா நார்ஹா த்மீயநித்யஸத்வ்ருத்த:

ஆயுர்வே தார்த்தஸாரம் நிகிலமுநிஜந ஸ்தோமபூத்யை வ்ய்ருண்வன்
பூய: பத்மாஸநா த்யைருருதரவசஸா ஸம்ஸ்துதஸ் ஸோவ தாந் ந:

ப்ரேயாந் க்ஷீராப்திஜாயா: ஸுதருமணி ஸுதேந்த்வா த்மநைகோகிலேப்ய:
பக்தேப்யோ தாதுமீஷ்டே புவி ஶமிஹ கதாபாய த: ஸம்ஸ்ம்ருதோ ய:

ஆவாஹநம் ந ஜாநாமி ந ஜாநாமி தவார்சநம்
விஸர்ஜநம் ந ஜாநாமி க்ஷம்யதாம் பரமேச்வர

அபராத ஸஹஸ்ராணி க்ரியந்தேஹர்நிசம் மயா
தாஸோயமிதி மாம் மத்வா க்ஷமஸ்வ பரமேச்வர

ரூபம் தேஹி ஜயம் தேஹி யசோ தேஹி த்விஷோ ஜஹி
புத்ராந் தேஹி தநம் தேஹி ஸர்வாந் காமான் ச தேஹி மே

அநேந பூஜனேந ஶ்ரீ தந்வந்தரிஸ் ஸுப்ரீதஸ் ஸுப்ரஸந்நோ
வரதோ பவது. ஶ்ரீ தந்வந்த்ரி வர ப்ரஸாத ஸித்திரஸ்து

ஸ்ரீ:

நலமிக்க வாழ்க்கை முறை

பொருளடக்கம்

இழுத்துச் செல்கின்றன. அதனைச் செலுத்தும் தேரொட்டி மிக்கக் கருத்துடன் - முன்யோசனையுடன் - சமயோசிதமாக அதன் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் குதிரைகளுக்கும் தேருக்கும் தனக்கும் பாதைநேரின்மையால் சேதம் விளையாதபடி தேரைச் செலுத்துகிறான். அவனது கண்காணிப்பில் தேர் நெடுநாட்கள் நிலைகுலையாதபடி இயங்குகிறது. குதிரைகள் களைப்புறாமல் உற்சாகத்துடன் பணிபுரிகின்றன. தேரோட்டிக்கும் நிம்மதி.

குதிரைகள் தேரோட்டிக்கு அடங்காவிட்டாலும், தேரோட்டி குதிரைகளிடமும் தேரிடமும் கருத்தின்றி கரடுமுரடான பாதையில் கட்டுப்பாடின்றி தேரைச் செலுத்தினாலும் தேர் தேரோட்டி குதிரைகள் ஆக மூவருக்கும் கேடுதான். தனக்குப் புறம்பானவற்றிலிருந்தும் தன்னையும் தேரையும் குதிரைகளையும் காப்பாற்றிக் கொள்வதால் தேரோட்டி சுகமாக வாழ்கிறான்.

இந்த உடல் ஓர் அழகிய நகரம். நான் எனும் தான் வாழுமில்லம். இது ஒரு அழகிய தேர் ; அடைய வேண்டியதை அடையச் சிறந்த ஸாதனம். இதனைப் பேணி இதன் இயக்கங்களில் மிகக் கருத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा।
स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितो भवेत्॥ (சரகர்)

இந்த உடல் மிகத் திறம்பட இயங்கும் பல உறுப்புகளுடன் கூடியது. அந்த அவயவங்கள் இயல்பாகவே ஒன்றோடொன்று இணைந்து உதவிச் செயல்படுகின்றன. ஒரு உறுப்பிற்குத் தேய்வோ சேதமோ ஏற்பட்டால். தானியங்கிகளாக அமைந்துள்ள மற்ற உறுப்புகள் அந்நிலையைச் சீராக்கி விடுகின்றன. உடலின் ஒரு பகுதி வெளியில் புலப்படுகிறது. இதை ஸ்தூல சரீரம் என்பர். மற்றொரு பகுதி புலப்படாதது. அதை ஸூக்ஷ்ம சரீரம் என்பர். இவை இரண்டையும் ஆள்பவன் மனிதன். நகரத்தை அரசன் காப்பது போல் ஸ்தூல சரீரத்தைக் கருத்துடன் அவன் வளர்க்கிறான். தேரைத் தேரோட்டி காப்பது போல் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தைக் கருத்துடன் கண்காணித்துத் தன் இலக்கை அடைகிறான்

உ

नमः श्रीगणपतये ।

ओं नमो वैद्यविद्यासंप्रदायकर्तृभ्यो वंशऋषिभ्यो नमो गुरुभ्यः ।

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம் பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே

நலமிக்க வாழ்க்கை முறை

ஆயுர்வேதம் கண்டது

स्वस्थचर्या

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே — திருமந்திரம்

உள்ளும் புறமும் காப்போம்

ஒரு அழகிய நகரம். அதில் மக்கள் சீரும் சிறப்பும் பண்பும் நிறைந்து இணைந்து வாழ்கிறார்கள். அதனை ஆள்பவன் மக்கள் உல்லாசத்துடன் வாழ வாய்ப்பளித்து, மிகக்கருத்துடன் சமுதாயத்தின் ஒவ்வோர் இயக்கத்தையும் உன்னிப்புடன் கவனித்து வருகிறான். இங்கு வாழ்பவரிடையே போட்டி, அவர்களின் பொறாமை, சோர்வு, சோம்பல், குமுறல் முதலான குறைகள் உட்கலகத்தை ஏற்படுத்திக் கேடு விளைவிக்காதபடி அவ்வப்போது கவனித்து நாட்டின் அமைதியைக் கண்காணிக்கிறான். அதனால் அவனும் மக்களும் சுகமாக வாழ்கிறார்கள். அவனது ஆளுகைக் குட்பட்டு வசிக்கும் மக்களின் சீர்கெட்ட வாழ்க்கையால்தான் அந்த நகரம் கேடுறும். அந்நிலை தவிர்க்கப்படுவதால் அமைதியும் ஆனந்தமும் அங்கு காணப்படுகின்றன.

ஒரு அழகிய தேர். எந்த மேடுபள்ளங்களிலும் குலையாமல் சீராக இயங்கும் பிணைப்புகள் உள்ளது. அழகிய சுறுசுறுப்புள்ள குதிரைகள் அதனை இழுக்கின்றன. அவை எந்த நொடித்தலுக்கும் ஈடுகொடுத்துத் தேரைச் செவ்வனே

வினைப்பயனால் உடல். விதியை மதி வெல்லும்

அவன் அடையவேண்டிய இலக்கு வெகுநாட்களின் வெகுதூரப் பயணத்தால் அடையக் கூடியது. அந்தப் பயணத்திற்குத் தக்கபடி உடலும் உள்ளமும் அமைந்துள்ளன. வினைப் பயனுக்கேற்ப அவை அமைந்துள்ளனவென்றும், அதனால் பயணப் பாதையையோ, அதனால் பெறத்தக்க இன்ப துன்பங்களையோ மாற்றவொண்ணாது என்றும் கூறுவர். விதி அழிக்க முடியாதது என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால், விதியால் நாம் பெறும் இன்ப துன்ப நிலைகளை மாற்றி அமைக்க முடியும் என்பதே பெரியோர்களின் கருத்து.

बली पुरुषकारो हि दैवमप्यतिवर्तते ।

மனித முயற்சி விதியை மீறி நிற்கும். விதி ஒரு சிறிய நெருப்புத் துண்டத்திற்கொப்பானது. அதனை அணைக்க முடியாது. அது நல்வினையால் ஏற்பட்ட விதியாயின் இன்பம் தரவல்லது. அதனை நற்பணிகளாகிற திரியும் நெய்யும் விட்டு அணையா விளக்காக்கிப் பலப்படுத்திப் பெருக்கிக் கொள்வோம். அது கெட்ட வினையால் ஏற்பட்ட விதியாயின் துன்பம் தரவல்லது. அதனைச் சுற்றி அறப்பணி முதலியவற்றால் கவசமிட்டுத் தீ வளராமல் அடக்கி அது நம்மைப் பாதிக்காமல் நம்மைக் காப்போம். அது கொழுந்து விட்டெரிய உதவுகிற சத்தை, விறகு முதலியவைகளாக ஆகக்கூடிய கெட்ட செயல் தந்து உதவாமலிருப்போம் என்கிறார் வ்யாஸர் மஹாபாரதத்தில்.

यथाग्निः पवनोद्धूतः सुसूक्ष्मोऽपि महान् भवेत् ।
तथा कर्मसमायुक्तं दैवं साधु विवर्धते ।।
यथा तैलक्षयाद्दीपः प्रह्रासमुपगच्छति ।
तथा कर्मक्षयाद्दैवं प्रह्रासमुपगच्छति ।।

விதி விதைபோல். மிக விரிவுடன் வளரக்கூடிய ஆலமரம் அணுபோன்ற விதையினுள் அடங்கியிருக்கலாம். ஆனால் அந்த விரிவைப்பெற விதைக்கு நிலமும் காலமும் காற்றும் மழையும் மனிதனின் உழைப்பும் தேவை. அது போல்

முன்வினை விதி உருவில் இப்போது தொடர்ந்தாலும் அது பலன் தர இன்று நமது ஒத்துழைப்பை எதிர்பார்க்கிறது. கெட்ட வினையாயின் நம் ஒத்துழைப்பின்றி அதனால் துன்பத்தைத் தர இயலாது. நல்வினையும் நம் ஒத்துழைப்பின்றி நன்மை தராது. விதை விதைநிலையிலேயே இருந்தால் விரிவு பெற முடியாதே! வினை - விதை விரிய மலர முளைவிட நாம் உதவவேண்டும். கெட்ட வினை விரிய கெட்ட செயல்கள் உதவும். நல்வினை விரிய நற்செயல்கள் உதவும். நற்பணிகள் புரியும்போது கெட்ட வினைச்செடி காய்ந்து கருகிவிடும். கெட்ட பணிகள் புரிந்தால் நல்வினைச் செடி வாடி விடும். அந்தந்த செடிக்கேற்ற உரம் உண்டல்லவா ? இந்த செயல் திறனைக் கையாண்டு விதியையும் வசப்படுத்த முடியும். வியாசர் இந்த செயல்திறனை நமக்கு உபதேசிக்கிறார்.

यथा बीजं विना क्षेत्रं उप्तं भवति निष्फलम्।
तथा पुरुषकारेण विना दैवं न सिध्यति ।।

ஆயுள் - மக்களுக்கு வயது நூறல்லதில்லை

நம் வினைப்பயனுக்கேற்ப விதி தாயையும் தந்தையையும் தேர்ந்தெடுத்தது. அவர்களிடம் தனித்தனியான தன்மையுடன் நம்மைப் பிறக்க வைத்தது. இந்த உடல் நம் முன் வினையால் பெற்ற மூலதனம். இதனைத் தாயும் தந்தையும் பல்வேறு நிலைகளில் வளர்த்து விட்டார்கள். பிறகு நாமும் வளர்த்து வருகிறோம். நமது வளர்ச்சி நிலைத்ததல்ல. உடலை எத்தனை வளர்த்தாலும் தேய்ந்து ஒருநாள் காணாமல் போவது அதன் இயல்பு.

தோன்றியது முதல் மறையும் வரை உள்ள காலவரை ஆயுள் (ஆயுஸ்) எனப்படும். இந்தக் காலவரை மனிதனுக்கு மனிதன் மாறுபடும். பிறந்த நொடியிலிருந்து நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் வரை இது நீடிக்கலாம். பொதுவாக மனித ஆயுள்வரை நூறாண்டுகள். நூற்றிருபது ஆண்டுகள் எனக் கூறுவதும் உண்டு (சூரியன் முதலான ஒன்பது கிரகங்களின் தசைகள் முழுவதையும் அனுபவிப்பது என்ற கணக்கில் 120 வயது என்பர்.)

தனி மனிதனின் வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்துபவை

மனித இயல்பைக் கட்டுப்படுத்துபவை பல. அவைகளில் நான்கு முக்கியமானவை. அவைகளில் காலம் முதலில் கணிக்கத்தக்கது. மனிதனின் வளர்ச்சியும் தேய்வும் ஒவ்வொரு பரிணாமமும் காலத்தின் ஆளுகைக்குட்பட்டது. பகலும் இரவும் ஆண்டின் பல்வேறு பருவங்களும் அவைகளால் மாறுபடும் இயற்கைச் சூழ்நிலையும் ஒவ்வொரு நொடியிலும் மனித வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

இரண்டாவதாக அவனைக் கட்டுப்படுத்துவது அவன் வாழும் தேசம். வரண்டது, சதுப்பு நிலம், சம சீதோஷ்ண நிலையிலுள்ளது என்றவாறு தேசம் பல வகைப்படுகின்றது. வரட்சி, நெய்ப்பு, தண்மை, சூடு, கனம், இலேசு, நெருக்கம், இடைவெளி முதலிய வேறுபடும் குணங்களால் தேசச் சூழ்நிலை மாறுவதும் மனித வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

மூன்றாவது சூழ்நிலை. குடும்பம், ஊர், தேசம் என விரிகிற இந்தச் சூழ்நிலையும் மனிதனின் உடல் மன - வளர்ச்சியில் குறுக்கிடுகிறது.

நான்காவதும் முக்கியமானதும் - அவனது உடல் - மனவாகு. பிறந்தவுடன் இவனது மூலதனமாக அமைந்த தேக - மன - வாகு, காலம் தேசம் சூழ்நிலை இந்த மூன்றுடன் ஒத்துப் போவதையொட்டி வாழ்வு அமைகிறது. இயற்கையாகவே முரண்பாடின்றி, அவைகளுடன் ஒத்துப் போகின்ற தேகமனவாகு படைத்தவர்களானால், வாழ்வு முழுவதும் இனிமையாகவே இருக்கும். அதனைக் கொண்டு விதி இவருக்கு அனுகூலமாயிருந்துள்ளது என்பதை அறியலாம். பலருக்கும் ஏதேனும் ஒன்றோ இரண்டோ மூன்றுமேயோ முரண்பட்டோ, அவைகளுடன் இவரது தேகமனவாகு ஒத்து வராமலோ இருக்கும். அந்நிலையில் ஏற்படக் கூடிய மோதல் வாழ்வைப் பாதிக்கும். அதன் பின்விளைவு இன்பம் தராது.

உயிர் வளர்த்தல் எங்ஙனம் ?

காலம் தேசம் சூழ்நிலை இவற்றுடன் தேகமனவாகு முரண்படாமல் கொண்டு செலுத்துவது மனிதனின் தனித்த

திறமைக்கு எடுத்துக் காட்டு. இதனையே தேரொட்டி செலுத்தும் திறனுடன் ஒப்பிட்டார் சரகர். யுக்தியும் அனுபவமும் வழிகாட்ட எல்லாமினிது இணைய வாழ்வை நடத்துபவன் பூர்ண ஆயுளைப்பெறுகிறான். ஆயுட்காலத்தில் துன்பம் புறக்காரணங்களால் நேரிடாதபடி தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்கிறான்.

தேர் சக்கரத்தின் மத்தியில் அச்சு (அக்ஷம்) உள்ளது. தேரின் சுமையைத் தாங்குவதும் அதன் இயக்கத்தைச் சாத்தியமாக்குவதும் எளிதாக்குவதும் அந்த அச்சே. அந்த அச்சு அந்தத்தேர் எந்தப்பணிக்கு எத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பயன்பட வேண்டுமோ அதற்கேற்ப அமைக்கப்பட்டது. அது சீரான முறையில் பாதுகாக்கப்பட்டால் குறிப்பிட்ட பணியைக் குறிப்பிட்ட காலவரை வரை உழைக்கத் தேவையான திடத்துடன் அமைக்கப் பெற்றுள்ளது. அதனை முறைப்படிப் பயன்படுத்திக் கொள்வதால் அதன் பணியைக் குறிப்பிட்ட காலவரை வரை செய்து தேய்வும் புலப்படாதவாறு, தானே தேய்ந்து அழிகிறது.

அதே சக்கிரத்து அச்சை, அதன் சக்திக்கு மீறிய சுமையை ஏற்றுதல், கரடுமுரடான பாதையில்கருத்தின்றி செலுத்துதல், சக்கிரத்தின் பிணைப்பு தளர்ந்து, ஆரமும் வட்டமும் கழன்று நிலை குலையச்செய்வது, குதிரையின் முரட்டுத்தனம், ஓட்டுபவனின் மெத்தனம், கடையாணி சரியாகப் பொருத்தப்படாமை, எண்ணெய் இடாமை, அவ்வப்போது சீரமைப்பில் கவனிப்புக் குறைவு முதலியவற்றால் உழைக்க வேண்டிய காலவரைக்கு முன்னதாகவே சீர் குலைந்து விடுகிறது. இது தேர் அச்சின் குறையல்ல.

அதேபோல் சக்திக்கு மீறிய உழைப்பு. உடல் ஏற்குமளவிற்கு மிஞ்சிய உணவு, தகாத முறையில் ஏற்பது. உடலமைப்பிற்கு ஒவ்வாத உடலியக்கம், முறையற்று சக்திக்கு மீறி இன்பம் துய்த்தல், கெட்டோர் இணக்கம், இயற்கை வேகங்களான மலம் மூத்திரம் முதலியவற்றைத் தடை செய்தல், தடை செய்யத் தக்கதான காமம், கோபம் முதலானவற்றை அடக்காதிருத்தல், கண்ணிற்குப் புலப்படாத

நோய் தரும் கிருமிகள் போன்றவை விஷக்காற்று, நெருப்பு, முதலியவைகளின் பாதிப்பு, திடீர் விபத்து, தவறான உணவிற்கேற்ற பரிகாரம் செய்யாமை முதலியவற்றால் குறிப்பிட்ட காலவரைக்கு முன்னரே உடல் அழிவு ஏற்படுகிறது.

यथा यानसमायुक्तोऽक्षः प्रकृत्यैवाक्षगुणैरुपेतः, स च सर्वगुणोपपन्नः, वाह्यमानः, यथाकालं स्वप्रमाणक्षयादेव अवसानं गच्छेत्, तथा आयुः शरीरोपगतं बलवत् प्रकृत्या, यथावत् उपचर्यमाणं, स्वप्रमाणक्षयादेव अवसानं गच्छति । स मृत्युः काले । यथा च स एव अक्षः, अतिभाराधिष्ठितत्वात्, विषमपथात्, अपथात्, अक्षचक्रभंगात्, वाह्यवाहकदोषात्, अणिमोक्षात् अनुपांगात्, पर्यसनाच्च अन्तरा अवसानं आपद्यते, तथा आयुरपि, अयथाबलमारंभात्, अयथाग्न्यभ्यवहरणात्, विषमाभ्यवहरणात्, विषमशरीरन्यासात्, अति मैथुनात् असत्संश्रयात् उदीर्णवेगनिग्रहात् विधार्यवेगाविधारणात् भूतविषवाय्वग्न्युपतापात् अभिघातात् आहार प्रतीकारविवर्जनाच्च अन्तरा अवसानमापद्यते । स मृत्युरकाले । *(சரகர்)*

(தேர் என்ற உவமைப் பொருளுக்கேற்ப இன்றைய கார் முதலிய வாகனங்களையும் இதில் பொருத்திப் பார்க்கலாம்)

உடல் மனம், ஜீவன் என மூன்றின் இணக்கம் - ஆயுள்

நீண்ட ஆயுள் பெற நினைப்பவன் அது இன்பம் தருவதாக - இதமானதாக அமைவதைப் பெரிதும் விரும்புவான். உடல் மனம் இவைகளுடன் இணைந்து நின்று, அவன் இவன் என்ற குறிப்பிற்கு உட்படுத்துகிற ஜீவன் என்ற மூன்றின் இணைபிரியாச் சேர்க்கை ஆயுள் எனப்படும். இவைகளின் இணக்கம் ஒன்றோடொன்று இவை முரண்படாதவாறு ஒத்து வாழ்வதைப் பொறுத்துள்ளது. ஜீவன் என்றும் ஆத்மாவென்றும் குறிப்பிடப் பெறுபவன் இந்த மூன்றில் முக்கியமானவன். அவனுக்கு நல்லதே உடலுக்கும்

மனத்திற்கும் நல்லது. அவனுக்குக்கேடு தருவது உடலையும் மனத்தையும் கெடுக்கும். அந்த ஆத்ம தத்துவத்திற்கு ஒத்த வழி நல்வழி. ஒவ்வாதது கெட்டவழி என்பர். உடலிற்கோ மனத்திற்கோ பொருந்தாததொன்றை ஆத்மா என்றும் ஏற்பதில்லை. ஆனால் உடலும் மனமும் பற்றின் விளைவால் தகாதவற்றைத் தகுந்ததென்றும் தக்கதைத் தகாததென்றும் கொண்டு ஆத்ம தத்துவத்திற்கு முரணானதை இதமானதெனத் தவறுகக் கருத இடமுண்டு. இந்த விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு உட்படாத சமநிலை ஆத்மநிலை. அதுவே சுயநிலை. இந்த நிலையைப் பற்றுக்கோடாகக் கொண்ட வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்வதே ஹிதம் தரும் வாழ்க்கை முறையாகும்.

வாழ்வில் அடையத்தக்க பேறுகள்.

இத்தகையது. இன்னது என அறியமுடியாத ஆத்ம தத்துவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்வது எங்ஙனம் ? என்றொரு ஐயம் எழலாம். பாரததேசத்தின், ஏன் உலகின் மிகச் சிறந்த பெரியோர்கள் என மதிக்கப்படும் ருஷிகள் இத்துறையில் விரிந்த ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியின் மூலம் ஆத்ம ஹிதமான வாழ்க்கை முறையைக் கண்டும், அதன்படி நடந்தும், பிறரைக் கடைபிடிக்கச் செய்தும் மேன்மையைச் சுய அனுபவமாகக் கண்டு கொள்ளச் செய்துள்ளனர். அதனைப் பாரததேசம் அறநெறி - தர்மம் எனக் கூறி மதிக்கும். இந்த அறநெறிக்கும் ஒத்தவாறு வாழ்க்கைச் சாதனங்களைப் பெருக்கிக் கொள்ளவும் அவற்றை அனுபவிக்கவும் வழி வகுத்துள்ளனர். தர்மம் (அறம்) அர்த்தம் (பொருள்) காமம் (இன்பம்) என மூன்று புருஷார்த்தங்களாக. அடையவேண்டிய பேறுகளாக இவைகளைக் கொண்டனர். நீண்ட ஆயுள் வாழ்வதன் லட்சியம் இந்த மூன்று பேறுகளையும் பெறுவதே. இம்மூன்றையும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாத வகையில் பெறுவதற்குப் பயன்படுவதே ஆயுள் - வாழ்வு எனக் கருதத்தகும்.

ஆரோக்கியம் - நோயற்ற நிலை

குறையின்றி உடலும் பொறிகளும் மனமும் ஆத்மாவும் இணைந்த நிலையை ஆரோக்கியம் என்பர், ரோகம் என்று வேதனைக் குள்ளாக்கும் நிலைக்குப் பெயர்.

ரோகமின்றியிருப்பது அரோக நிலை. அதுவே ஆரோக்கியம். கதிரவனது கதிர்கள், தாமரையை மலரச்செய்வது போல் நம் வாழ்வையும் மலரச் செய்பவை என விஞ்ஞானம் கூறும். கதிரவனின் ஏழுவகை ஒளிகளில் ஆரோகம் என்ற கதிர்கள் முதலிடம் பெறும்.

आरोगो भ्राजः पटरः पतंगः । स्वर्णरो ज्योतिषीमान् विभासः ।
ते अस्मै सर्वे दिवमातपन्ति । ऊर्जं दुहाना अनपस्फुरन्तः इति ।

"ஆரோகன், பிராஜன், படரன், பதங்கன், ஸ்வர்ணரன், ஜ்யோதிஷீமான், விபாஸன் என ஏழு சூர்யர்கள் இவ்வுலகம் வாழ விண்ணை ஒளி மயமாக்குகின்றனர். உலகிற்குப் பலமளித்து இதமான இயக்கத்தைத் தூண்டுகின்றனர்." என்று தைத்திரீயாரண்யகம் இதனை விளக்கும். அந்த ஆரோகக் கதிர்களால் பெறும் இதமான ஆயுள்நிலை ஆரோக்கியம் என்ற பொருள் சாலப் பொருத்தமானது. ஆனாலும் நோயற்ற வாழ்வையே ஆரோக்யம் என்று பெரும்பாலும் குறிப்பிடுவர்.

சில விஷயங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது எதிர்மறையாகக் குறிப்பிட வேண்டிவரும். நேரிடையாக இன்னது இத்தகையது எனக் குறிப்பிட முடியாதிருப்பதே இதற்குக் காரணம். நோயற்ற நிலை. ஆரோக்கியம் என்று குறிப்பிடுவதும் அப்படியே. ஸுகம் என்பது என்ன என்ற கேள்விக்குத் துக்கமின்மை ஸுகம் என்று இலக்கணம் கூறுவது உண்டு. துக்கம் உணரப் படுமளவிற்குச் சுகம் பிரித்தறிய முடியாதிருக்கிறது. சுக நிலையில் உணர்பவனும் உணர்வும் உணர்வு தரும் பொருளும் பிரித்தறியமுடியாதபடி ஒற்றுமை காணும். துக்கநிலையில் அதனை உணர்பவனும் துக்க உணர்வும் துக்கத்தைத் தருபவையும் நன்கு புலப்படும். அப்படியே ரோக நிலையும். அதனால் ரோகமின்மையே ஆரோக்கியம் எனக் கூறுவர். ரோகங்களால் வாடியவன் அவைகளிலிருந்து விடுபடுவதையே பெரும் பேறுகப் பெற விரும்புவான். வெயிலில் வாடியவன் நிழலை விரும்பவது போல.

நோய் - நோயற்ற நிலை அறிய

ஒருவன் தான் நோயுள்ளவனா ? நோயில்லாதவனா ? என்பதை எப்படி அறிவது ? இவ்விரண்டு நிலைகளுக்கும் ஒரே விதமான இலக்கணம் கூற இயலாது. அவனவன் தனித்தனித் தன்மை பெற்றிருப்பதால். ஆனால் பொதுவான சில இலக்கணங்களைக் கூற முடியும். அவனவனது உடல் நிலையைப் பற்றிச் சற்று நிதானத்துடன் சிந்திக்கட்டும். சென்ற இரவுகளும் பகல்களும் எவ்வாறு கழிந்தன ? அவைகளில் தன் உடல் இயக்கம் எவ்வாறு இருந்தது. என்று எண்ணிப் பார்க்கட்டும். கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்குப் விடை அளிக்கட்டும். கேள்விகளைத் தூக்கம், உணவின் ஜீர்ணம் பொது உடல்நிலை என்ற மூன்று தலைப்பில் பிரித்துக் கொள்வோம்.

1. தூக்கம்

1. நேற்றிரவு தூங்குமுன் மனத்திலிருந்த உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளை என்னால் ஒருவாறு அடக்கிக் கொள்ள முடிந்து மன நிம்மதியுடன் தூங்கச் சென்றேனா ?

2. போதுமான நேரம் தூங்கினேனா ?

3. ஆழ்ந்த நித்திரையா ?

4. தூங்கி எழுந்தபோது உடல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கத் தொடங்கியதா ?

5. மனம் தெளிவடைந்திருந்ததா ?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு 'ஆம்' என்பது விடையானால் நோயற்றவன்.

6. உடலின் களைப்பு அதிகமாகி மன உளைச்சல் அடங்காமல் தூக்கம் தடைபட்டு விட்டுவிட்டு ஏற்பட்டதா ?

7. கனவு அடிக்கடி ஏற்பட்டுத் தூக்கம் கெட்டதா ?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு 'இல்லை' என்று விடையானால் நோயில்லை.

2. உணவு - ஜீர்ணம்

1. நேற்று உண்ட உணவு ஆரோக்கியத்திற்கு இதமானதா ?
2. எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதா ?
3. அதனை அளவுடன் மிதமாக உட்கொண்டேனா ?
4. உண்ணும்போது கவலை சோகம் வேறிடத்தில் நினைவு இவைகளுக்கு இடம் கொடுக்காமல் நிறைவும் மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் துலங்கச் சுவைத்து உண்டேனா ?
5. நேற்றிரவு வரையில் நான் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகிவிட்டதாக உணர முடிகிறதா ?
6. நல்ல பசி ஏற்பட்டுள்ளதா ?
7. கீழ்வாயு தடைபெறாமல் வெளியேறுகிறதா ?

இக்கேள்விகளுக்கு 'ஆம்' என்பது விடையானால் நோயற்றவன்.

8. பசி இருக்கிறது. ஆனால் ஏப்பத்தில் புளிப்பு - கசப்பு வாடை வருகிறதா ?
9. நெஞ்சில் எரிவு உள்ளதா ?
10. வயிற்றில் உப்புசம், புடைப்பு உள்ளதா ?
11. வயிற்றில் கனம் உள்ளதா ?
12. எவ்வளவு உண்ட போதிலும் போதாமல் அடிக்கடி பசி ஏற்படுகிறதா ?
13. சிலசமயம் பசிக்கிறது. சிலசமயம் பசிப்பதில்லை என்ற நிலையா ?
14. பசியே ஏற்படுவதில்லையா ?

இவைகளுக்கு 'இல்லை' என்பது விடை ஆனால் நோயற்றவன்.

3. பொது உடல் நிலை

1. கண் காது முதலிய பொறிகள் தம்தம் வேலையைச் சீராகவும் சுறுசுறுப்புடனும் செய்கின்றனவா ?
2. உடல் கனக்காமல் லகுவாக சுறுசுறுப்புடன் இயங்குகிறதா ?
3. மலம், மூத்திரம் முதலியவை உரிய நேரத்தில் இயற்கையான அளவிலும் அமைப்பிலும் வெளியாகின்றனவா ?
4. மலம் மூத்திரம் முதலியவைகளின் உந்துதல் ஏற்பட்டதும் அவசியமின்றி அவைகளைக் கட்டுப்படுத்தாமல் கழித்தேனா ?

5. உடலும் - மனமும் களைப்படையும் அளவிற்குச் செல்லாமல் அதே சமயம் சோம்பி உழைப்பையே தவிர்க்காமல், சரியான முறையில் பணிகளைச் செய்தேனா ?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு "ஆம்" என்பது விடையானால் நோயற்றவன். விடை மாறுபட்டால் நோயுள்ளவன்

இப்படித் தினமும் தன் உடல் - மனநிலையைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்துத் தன் தன் வாழ்க்கையைச் சீரிய முறையில் அமைத்துக் கொள்பவன் நோய்வாய்ப்படுவதில்லை.

नक्तं दिनानि मे यान्ति कथंभूतस्य संप्रति ।
दुःखभाङ् न भवत्येवं नित्यं सन्निहितस्मृतिः ॥

தேய்வும் வளர்ச்சியும்

நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகில் நிகழும் சில மாறுபாடுகள் காலத்தால் ஏற்படுகின்றன. நம் உடலிலும் சில மாறுபாடுகள் காலத்தை ஒட்டியே நிகழ்கின்றன. மாறுபாடுகளில் பெரிதும் கவனத்திற்கு உரியவை. இரண்டு - ஒன்று நிறைவு, மற்றொன்று தேய்வு. நிறைவுதரும் செயலை விஸர்க்கம் என்றும் தேய்வும் தரும் செயலை ஆதானம் என்றும் குறிப்பிடுவர். உடலில் ஒவ்வொரு கணமும் உடலிலுள்ள தாது பலத்தைச் சக்தியாக மாற்றிச் செலவழிக்கிறோம். தாது பலச் சேமிப்பு குறைகிறது. இது ஆதானம். அதனை உணவாலும் மற்றவற்றாலும் இட்டு நிரப்புகிறோம். இது விஸர்க்கம்.

ரஜோகுணமும் தமோ குணமும்

இந்த ஆதானத்தையும் விஸர்க்கத்தையும் கட்டுப்படுத்துபவை இரண்டு குணங்கள் - ரஜோ குணம், தமோகுணம் என.

ரஜோகுணம் - சரீர பலத்தைச் சக்தியாக்கி உடலைப் பல செயல்களில் ஈடுபடுத்துகிறது. விழிப்பு, சுறுசுறுப்பு, பகுத்தறிவு, ஞாபகசக்தி, கண் காது கை கால் முதலியவற்றால் வெளிப்பொருள்களை உணர்வதும் நாடுவதும் முதலிய பல உடல் மன இயக்க நிலைகள் ரஜோ குணத்தின் விரிவு. ரஜோ குணம் பெரும்பாலும் பகலில் அதிகம் விரிவு பெறுகிறது.

வெளியுலகம் அதிலும் ஸௌர்யனும் வாயுவும் இதற்கு அதிக சக்தி தருகின்றன. சூரியன் வாயு இவற்றால் சூழ்நிலையில் உஷ்ணம் - சூடு, தீக்ஷ்ணம் - கூர்மை - கடுமை, ரூக்ஷம் - வரட்சி என்ற முக்குணங்கள் வளர்கின்றன. அவை சேமிக்கப்பட்ட தாதுபலத்தைச் சக்தியாக மாற்றியதால் பல இயக்கங்கள் நேருகின்றன. சூழ்நிலையிலுள்ள சீதம் - குளிர்ச்சி, மந்தம் - வேகமிழந்த மந்த நிலை, ஸ்நேஹம் - நெய்ப்பு ஆகியவை குறைகின்றன. அதனால் ரஜோகுணம் ஆதானத்திற்கு - உடல் தேய்விற்கு உதவுகிறது.

தமோ குணம் - உடலில் அவசியமாக உயிர் தரிக்க வேண்டியதற்கான செயல்களைத் தவிர, மற்ற நிகழ்ச்சிகளில் சிலவற்றைத் தாமதப் படுத்துகிறது. சிலவற்றை அறவே நிறுத்தி விடுகிறது. தூக்கம், அயர்வு, சோம்பல், உணர்வுமந்தம், பொறிகளின் ஓய்வு முதலியவை தமோகுணத்தால் நிகழ்பவை. தமோகுணம் பெரும்பாலும் இரவில் விரிவு பெறுகிறது. இருட்டும் சந்திரனும் உலக இயக்கங்கள் அடங்கி இருத்தலும் இதற்கு உதவுகின்றன. சந்திரனும் சூழ்நிலையும் சீதம் - குளிர்ச்சி, மந்தம் - இயக்கக் குறைவு - வேகமிழந்த மந்த நிலை ஸ்நேஹம் - நெய்ப்பு இவைகளை அதிகப்படுத்துகின்றன. உடல் இயக்கம் குறைவதால் தாது பல சேமிப்பு அதிகமாகிறது. அதனால் தமோகுணம் விஸர்க்கத்திற்கு - உடல் நிறைவிற்கு உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு நொடியிலும் இந்த ஆதான - விஸர்க்க நிகழ்ச்சிகளான ரஜோகுண - தமோகுண இயக்கங்கள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. எனினும் ஆதானம் பகலிலும் விஸர்க்கம் இரவிலும் அதிக அளவில் நிகழ்கிறது. அதற்குக் காரணம் பகலில் ரஜோகுணம் அதிகமாகின்ற சூழ்நிலையும் இரவில் தமோகுணம் அதிகமாகின்ற சூழ்நிலையும் அதிகமாவதே.

இயற்கையின் தனி சக்தி - ஸத்வ குணம்

தமோ குணமோ - ரஜோ குணமோ தொடர்ந்து அதிகமாகிக் கொண்டேயிருத்தல் நல்லதல்ல. தமோகுணம்

தொடர்ந்திருந்தால் உலக இயக்கமே ஸ்தம்பித்து விடும். ரஜோ குணமே தொடர்ந்திருந்தால் உலகம் பலச் சேமிப்பை மீறி இயங்கித் தேய்வுற்று அழிந்துவிடும். அதனால் இந்த ரஜோகுண - தமோ குண இயக்கத்தை ஒரே சீராக மாற்றி மாற்றி இயற்கை அமைத்துக் கொடுக்கிறது. இது இயற்கையின் தனிசக்தி. இதனை ஸத்வகுணம் என்பர்.

ஸத்வகுணம், இருட்டகன்று வெளிச்சம் தோன்றும் போதும் வெளிச்சம் அகன்று இருட்டு தோன்றும் போதும் தன் செயலைக் காட்டுகிறது. காலை - மாலை வேளைகளே இதன் தனி இயக்கத்திற்கான காலம். தமோ குணத்தால் உடலில் ஏற்பட்ட தூக்கம், செயல் - மந்தம் குளிர்ச்சி, முதலியவற்றிலிருந்து அவற்றிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட விழிப்பு, சுறுசுறுப்பு, சூடு என்ற நிலைக்குக் காலையில் மெள்ள மெள்ளத் தனி மனிதனின் உடலையும் உலகத்தையும் மாற்றி ஆயத்தப் படுத்துகிறது. அதுபோலவே விழிப்பு, செயல்வேகம், சூடு முதலியவைகளிலிருந்து அவற்றிற்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட தூக்கம், செயல்மந்தம், குளிர்ச்சி என்ற சூழ்நிலைக்கு மாலையில் மெள்ள மெள்ளத் தனி மனிதனின் உடலையும் உலகத்தையும் மாற்றி ஆயத்தப்படுத்துகிறது. ஸத்வ குணம் ரஜோ குணத்தையும் தமோ குணத்தையும் தன் தன் நிலையில் கட்டுப்படுத்துவதால் இதனை இயற்கையின் தனிசக்தி அல்லது தெய்வீக சக்தி என்று குறிப்பிடுவர். தெய்வீக சக்தியாக இருப்பதாலேயே இயற்கையின் சக்தியாகிறது.

மனமும் முக்குணங்களும்

மனிதனது இயக்கங்கள் அனைத்தையும் தூண்டுவதும் கட்டுப்படுத்துவதும் மனமாகும். மனமானது ஸத்வம் எனும் குணத்தாலானது. உலகனைத்தையும் ஸத்வகுணமாக நின்று இயக்கி வைக்கும் இயற்கையின் சக்தி நம் உடலில் மனமாக நின்று இயக்கி வைக்கிறது. அதனால் மனத்தையே பிரகிருதி (இயற்கை) என்றும் ஸத்வம் என்றும் கூறுவது உண்டு.

மனம் ரஜோ குணத்தைச் சார்ந்து இயங்கும் போது விழிப்பு, சுறுசுறுப்பு, தைரியம், பகுத்தறிவு முதலிய

குணசித்திரத்துடன் இயங்குகிறது. தமோ குணத்தைச் சார்ந்து இயங்கும்போது தூக்கம், அசதி, மந்தம், உணர்வுக்குறைவு முதலிய குண சித்திரத்துடன் இயங்குகிறது. அந்த அடிப்படையில் ரஜோ குணத்தின் வளர்ச்சிக்கு உற்ற நேரமான பகலில் மனத்தின் ரஜோ குணச் சார்பும் அதற்குரிய இயக்கங்களும் அதிகமாகின்றன. ரஜோ குணத்தை வளர்க்கும் உணவு. உடை, நடை, பாவனே முதலியவைகளால் இதனை மேலும் பெருக்கிக் கொள்ளலாம். அதே வகையில் தமோ குண வளர்ச்சிக்கு உற்ற நேரமான இரவில் மனத்தில் தமோ குணச் சார்பும் அதற்குரிய இயக்கத் தடையும் அதிகமாகின்றன. தமோ குணத்தை வளர்க்கும் உணவு, உடை, நடை, பாவனே சூழ்நிலேயமைப்பு முதலியவற்றால் இதனை மேலும் பெருக்கிக் கொள்ளலாம்.

இதற்கு நேர்மாருகத் தமோ குணம் இயற்கையாக அமைந்த இரவில் பகலாகவே தோன்றுமளவு செயற்கை வெளிச்சத்தை அதிகப்படுத்தி, ரஜோ குண உணவுகளே அதிகமாக ஏற்பதால் இரவு பகலாகி விடுவதைச் சிலரின் செயல்முறையில் காண்கிறோம். அதே மாதிரி தான் தங்கும் சூழ்நிலேயில் இருட்டைச் செயற்கை முறையில் ஏற்படுத்திக் குளிரச் செய்து, தமோ குணத்தை வளர்க்கும் தூக்க மருந்து முதலியவற்றால் அயர்வேற்படுத்திப் பகலே இரவாக்கிக் கொள்ளவும் முடியும். இந்தச் செயற்கை முறை சில சமயங்களில் கேடு தரும். சில சமயங்களில் அதுவே மருத்துவமுறையாகப் பயன்பட்டு இதம் தருவதாகும். இப்படி இயற்கையை விரோதித்துக் கொள்ளாமலும், இயற்கை சக்தியை முழுவதும் பயன்படுத்திக் கொண்டும், அவசியம் நேர்ந்தால் முறையுடன் மாறி வாழ்ந்தும் ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம். இதனையே தினசரியை ருதுசரியை என்ற இரு தலேப்புகளில் ஆயுர்வேதம் பிரித்து தருகிறது.

தினசர்யை - அன்ருட வாழ்க்கை முறை

பகலும் இரவும் கொண்டது ஒருநாள். ரஜோகுணம் வளர்ந்து வாழ்க்கையை இயக்கிவைக்கும் நேரப்பகுதியான பகலேத் தொடங்குகிறோம். இதன் தொடக்கம், தமோகுணம் வளர்ந்து வாழ்க்கையை முடக்கி வைக்கும் நேரப்பகுதியின்

இறுதியில் ஏற்படுகிறது. பகலை முற்பகல், நடுப்பகல், பிற்பகல் என்று மூன்று நிலைகளிலும், இரவை முன்னிரவு, நள்ளிரவு, பின்னிரவு என்று மூன்று நிலைகளிலும் பிரிப்போம். பகலும் இரவும் கூடும் நேரமும் இரவும் பகலும் கூடும் நேரமும் ஒரு நொடிப்பொழுதே. முன்னதன் தன்மை குறைந்து பின்னதன் தன்மை முழுமை அடையச் செய்ய வேண்டும். அதற்கு சிறிது அவகாசம் தேவை. அதனையே சந்திவேளை (ஸந்தியா காலம்) என்பர். பகலின் தன்மைக்கும் இரவின் தன்மைக்கும் முற்றிலும் மாறுபட்ட தன்மை இந்த சந்தி வேளையில் காண்கிறது. அதனை உணர்ந்த பெரியோர்கள் இதற்கு ஒரு முக்கியத்துவமளித்தனர். அதிலும் காலைச்சந்திக்கு அதிக முக்கியத்துவம் உண்டு. விழித்தெழுந்து புலனுகர்ச்சி பெறும் பகலின் தொடக்கநிலை அல்லவா ? அதிலிருந்தே தினசரியையைத் தொடங்குவோம்.

வைகறைத் துயிலெழு

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः । *(வாக்படர்)*

சூர்யன் உதிக்கும் நேரத்திற்கு முன்னுள்ள இரண்டு மணி நேரம் மிக முக்கியமானது. ஸூர்ய உதய நேரம் அவ்வப்போது மாறும். தமிழ் நாட்டில் 5-45 முதல் 6-45க்குள் பருவ நிலைக்கேற்ப இது ஏற்படுகிறது. சூர்ய உதயத்திலிருந்து முன் ஒரு மணி நேரம் அருணோதய வேளை. அதற்கு முன்னுள்ள ஒரு மணி நேரம் ப்ராம்ஹ முகூர்த்தம் எனப்படும். இரவு 4 யாமங்கள் கொண்டது (1 யாமம் - 3 மணி நேரம்) இரவின் கடைசி யாமத்தின் பின்பாதியையும் முதல் யாமத்தின் முன்பாதியையும் பகலுடன் சேர்த்து விடுவர். இரவு 3 யாமங்கள் கொண்டது (த்ரியாமா) என்பர். அப்போது 15 மணி நேரம் விழித்தும் 9 மணி நேரம் ஓய்வெடுத்தும் கழிக்க நேரம் ஒதுக்கப்படுகிறது. இரவின் கடைசி யாமத்தின் பின்பாதியை ப்ராஹ்ம முகூர்த்தம் என்பது முண்டு. ஆக முதல் குறிப்பின்படி (ஸூர்யோதயம் 6 மணி எனக் கொண்டால்) 4 முதல் 5 மணி வரை. பின் குறிப்பின்படி 4-30 லிருந்து 6 மணி வரை எனக் கொள்ளலாம். இந்த வேளை ரஜோ குணத்தாலும் தமோ

குணத்தாலும் ஸத்வ குணம் பெருமளவு பாதிப்புறுதிருக்கிற வேளை. அதனால் இயல்பாக மனம் தெளிந்து விருப்பு வெறுப்பு முதலியவற்றால் கலக்கமுறுமலிருக்கும். இரவின் தண்மையாலும் அமைதியாலும் முன்நாளின் கொந்தளிப்பு அடங்கி களைப்பு அகன்று தானே பொறிகளும் மனமும் சுறுசுறுப்புடன் விழித்தெழும் வேளை. ஆசை கோபம் தாபம் சோகம் பயம் போன்ற எண்ண அலைகள் அடங்கி இன்னதென இனம் அறிய முடியாத அமைதி நிலவும் வேளை. இந்த வேளையில் தானே தூக்கம் இயற்கையாக உன்னை விடும்போது சோம்பலால் மறுபடி தூக்கத்தைக் கட்டித் தழுவிக் கொள்ளாமல் அதன் இனிய அணைப்பிலிருந்து விடுபடுவாயாக ! ஆயுர்வேதம் மட்டுமல்ல. தர்மசாஸ்திரமும் இதனை வற்புறுத்துகிறது. இயற்கையையே ஆசானாகக் கொண்டு வாழும் காக்கையும் குருவியும் மாடுகளும் மற்றப் பிராணிகளும் ''விடியற்காலையில் எழுவது இயற்கையை மதித்து அதனை ஒட்டியமைந்த வாழ்க்கைமுறை'' என்பதை வாழ்ந்து காட்டுகின்றன.

ஆரோக்கியத்திற்குத் தூக்கம் இன்றியமையாத ஸாதனம். அவ்வாறே தூக்கத்தை அளவுடன் அநுபவிப்பதும். மகிழ்ச்சியால் நிறைவுபெற்ற மனிதனுக்குத் தூக்கம் நேரம் தவறுமல் வரும் ; அப்படியே நேரம் தவறுமல் கலையும்.

निद्रा सन्तोषतृप्तस्य स्वं कालं नातिवर्तते। வாக்படர்.

தூக்கம் கலைவதற்கு ஏற்ற நேரம் விடியற்காலை. அந்த வேளையில் தூக்கத்தைக் கலைத்துக் கொள்வதால் கேடில்லை. மற்ற நேரங்களில் தூக்கத்தை இடையில் கலைத்துக் கொள்வது நோய்க்கும் அமைதியின்மைக்கும் இடம் தரும். ஆனால் விடியற்காலையில் அந்தக் கேடு விளைவதில்லை. தூங்குபவனை எழுப்பாதே ! அது பாபச்செயல் எனக் கூறும் தருமசாஸ்த்ரம் கூட, இந்த வேளையில் எழுப்புவதைப் புண்ணியம் தரவல்லதாகக் கூறும். இறைவனைக் கூடத் திருப்பள்ளி எழுச்சியின் மூலம் மகிழ்விக்கலாம் இந்நேரத்தில்

புத்தி தெளிந்திருக்கும் வேளை.

ஸத்வகுணம் மிக்க வேளையானதால் புத்தி தெளிந்து கூர்மையுடன் தெளிந்த சிந்தனாசக்தியுடன், காண்பதை முழுக்கவனத்துடன் ஏற்கும் வேளை. புதிய நூல்கள் எழுதுபவர். நூலாராய்ச்சியில் ஈடுபடுபவர். கற்ற நூலை மனத்தில் நிலைக்கும்படி இறுத்திக் கொள்ளும் வகையில் மனப்பாடம் பண்ணுகிற மாணவர். இறைவனைத் தியானம் செய்பவர் அன்றாட வேலைகளையும் நீண்ட காலத்திய பணிகளையும் பற்றிச் சிந்தித்து திட்டம் வகுப்பவர் இவர்களுக்கு உற்ற நேரம்.

ப்ரம்ஹ என்ற சொல் பேரறிவையும் படைப்பவரான நான்முகனையும் குறிக்கும். ப்ராம்ஹ வேளையான இது பேரறிவு மலரும் வேளை. அதனால் மற்ற நேரங்களில் நான்கு மணி நேரத்தில் கற்பதை இந்த வேளையில் ஒரு மணி நேத்தில் கற்கலாம். இது படைப்பைத் தொடங்கும் வேளை. நான்முகன் படைப்பைத் தொடங்குவது போல நாமும் அன்றாடப் படைப்புகளை - பகலில் செய்யும் பணிகளைத் தொடங்க உற்ற நேரம்.

விழித்தெழப் பழக்கம் தேவை.

வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும், சிசுக்களுக்கும் இந்த வேளையில் விழிப்பு தானே வந்து விடும். இளம் வயதினர் ஆழ்ந்து அதிக நேம் தூங்குவபவராயின் விழித்தெழுவது கடினம். இதனைப் பழக்கத்தால் எளிதாக்கிக் கொள்ளலாம். சில நாட்கள் தொடர்ந்து கடிகாரத்தின் அலாரத்தின் மூலமோ பிறரைக் கொண்டோ எழுப்பிவிடச் செய்தால் அதுவே பழக்கமாகி விடும். சோம்பல் என்பது இதற்குப் பெருத்த இடையூறு. அதனைத் திட ஸங்கல்பத்தால்வெல்ல வேண்டும்.

கற்பதற்கு நள்ளிரவை விடப் பின்னிரவே நல்லது.

இன்றைய மாணவர் சமூகம் பெரும்பாலும் நள்ளிரவையே படிப்பிற்கு உற்ற நேரமாகக் கொண்டுள்ளது. வெளிப்பாதிப்பின்மையும், நள்ளிரவின் அமைதியுமே காரணமாகக் காட்டி அவர்கள் இந்த நேரத்தைப் படிப்பிற்கு ஒதுக்குகின்றனர். நள்ளிரவு தமோ குணம் மிகுந்த வேளை. அந்த வேளையில் புற அமைதியிருந்தாலும் மனம், புத்தி தெளிந்திருக்காது. அதற்காக டீ, காபி சாப்பிடுவது தமோ

குணத்திற்கு எதிரான ரஜோ குணத்தை அதிகப்படுத்தும். விழிப்பைத் தரும். ஆனால் இது இயற்கைக்கு எதிரான செயல். அத்துடன் கடும் உழைப்பு தேவைப்படும். அதனால் உடல் எளிதில் களைத்துவிடும். மனக்குழப்பம் அதிகமாகும். கற்றது மறந்து விடும். இதற்கு மாறாக நள்ளிரவை ஓய்விற்கு ஒதுக்கிவிட்டுப் பின்னிரவைக் கல்விக்கு ஒதுக்குவது நல்லது. இயற்கையாகத் தமோ குணம் குறைந்து ஸத்வகுணம் அதிகமாகும் வேளை அது. அப்போது கற்பது இயற்கைக்கு ஒத்துவரக்கூடியதே. கற்றது நினைவைவிட்டகலாது.

விழித்தெழத் தடை - நோய், பணிகள்

பல நோய்கள் நள்ளிரவில் கடுமை அடையும். அவற்றின் வேதனைகளால் தூக்கமிழந்தவர் விடியற்காலையில் வேதனை குறைந்து அயர்ந்து தூங்குவர். அவர்களை அவ்வேளையில் எழுப்புவது முறையல்ல. வேறு பணிகளின் நிர்ப்பந்தத்தால் இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருக்க நேர்ந்தவன் விடியற்காலையில் அயர்ந்து தூங்கக்கூடும். அந்தத் தூக்கம் அவனுக்கு அவசியத் தேவை. விடியற்காலையில் எழும் பழக்கம் கெட்டு விடும் என்ற காரணத்தால் அந்நேரத்தில் முயன்று விழித்திருந்து விட்டு முற்பகலில் தூங்குவது சில பெரியோர்களின் வழக்கம். ஆயுர்வேதம் இதனை அனுமதிக்கிறது. விழித்திருந்த நேரத்தின் பாதி அளவு தூங்கினால் போதுமானது, 4 மணி நேரம் அதிகம் விழித்திருந்ததை ஈடுசெய்ய 4 மணி நேரம் தூங்குவது அவசியமல்ல. 2 மணி நேரத் தூக்கம் போதும்.

असात्म्यजागरादर्धं प्रातः सुप्यादभुक्तवान् ।

அப்படி ஈடுசெய்ய முற்பகலில் தூங்குவதானால் காலையுணவை ஏற்காமல் தூங்கச்செல்வதே முறை. உண்டபின் முற்பகலில் தூங்குவது இயற்கைக்கு எதிரானது. விழித்தெழுந்த பின்னர் உடலில் கனமும் அசதியும் நீங்காது. உணவேற்காமல் தூங்கி விழித்தெழ உடல் லேசாகிச் சுறுசுறுப்புடன் காணும்.

இரவில் தாமதித்துக் கனத்த உணவை ஏற்க நேர்ந்தால் அந்த உணவைச் செரிப்பதற்கு இரவில் இயற்கை உதவி குறைந்துள்ளதால் தாமதமாகும். இரவு உண்ட உணவு செரியாமல் விழித்தெழ நேர்ந்தால் உடல் அசதியும் கனமும் நீங்காது. மனமும் புத்தியும் தெளிந்திருக்காது. அதனால் அவர்கள் அதிகநேரம் தூங்குவது சரீரத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய இன்றியமையாததாயிருக்கலாம். ஆனால் இந்நிலை ஏற்படாமல் தவிர்க்க முடிந்திருந்தால் எவ்வளவு நல்லது ? இரவில் கனத்த உணவை ஏற்காமலிருக்கலாம். அதனையும் தாமதித்து ஏற்காமல் இருந்திருக்கலாம். இரவின் உணவை 9 மணிக்குள் (முதல் யாமத்திற்குள்) முடித்துக் கொள்வது நல்லது.

விடியற்காலையில் எழுவது மற்றொரு வகையில் இயற்கையை மதிக்கும் செயலாகும். நோயற்றவனுக்கு இந்த நேரத்தில் மல - மூத்திர வெளியேற்றத்திற்கான உந்துதல் இயற்கையாக ஏற்படும். அப்படி ஏற்பட்ட உணர்ச்சிகளைப் புறக்கணித்து வலிவுடன் மல - மூத்திர வேகங்களை அடக்கித் தூங்குபவருக்கு இந்த வேளையில் கெட்ட கனவுகள் அதிகமாகத் தோன்றும். மன உளைச்சலும் ஏற்படும். விழித்தெழுகையில் சுறுசுறுப்பிராது. அயர்வும் களைப்பும் கலக்கமும் இருக்கும். இவை மல - மூத்திரத்தேங்கலால் ஏற்படுகிற விஷ வாயுவின் அழுத்தத்தால் ஏற்படுபவையே.

விடியற்காலை வேளை தமோகுணம் குன்றிய வேளை. முத்தோஷங்களில் வாயுவின் வேளையாகும். வாயு மந்தத்திற்கு எதிரி. அதனால் அயர்ந்த தூக்கத்தை வாயு தராது. அதனாலும் இந்நேரத்தில் நன்கு தூங்க முடியாது. சோம்பலின் காரணமாக விளைந்த குறைத் தூக்கமாகத் தான் இருக்கும். குறைத்தூக்கம் நல்லதல்ல.

விடியற்காலையில் எழுவது ஏதோ செய்யத் தகாத - செய்ய முடியாத செயல் என்ற பிரமிப்பு சிலருக்கு உண்டு. அசந்து தூங்கி விட்டால் என்ன செய்வது என நினைத்து அலாரம் வைத்திருப்பர். அலாரம் அடிக்க சில நிமிடங்கள் முன்னரே தானே தூக்கம் கலைந்து எழுந்து விடுவர். பழக்கம் தரும் பயிற்சி இது.

தூங்கச் செல்லுமுன் செய்யத் தக்கது.

இரவில் படுக்கச் செல்லுமுன் பால் முதலிய புஷ்டிதரும் பானங்கள் குடிப்பது சிலர் பழக்கம். அது நல்லதே. ஆனால் அது வயிற்றின் உட்சென்றதும் உடன் படுக்கச் செல்வது நல்லதல்ல. சிறிது நேரம் உலாவி ஜீர்ணத்தின் முதல் நிலை தொடங்கிச் சிறிது ஜீர்ணமாக உதவியபின் கால்களை நன்கு அலம்பித் துடைத்துவிட வேண்டும். வெடிப்பு முதலிய பாதிப்புகளிருந்தாலும் அயர்ந்த தூக்கமில்லாவிட்டாலும் உள்ளங்காலில் நல்லெண்ணெய் அல்லது சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் 5-6 துளிகள் எடுத்து நெய்ப்பு ஏற்படும் வண்ணம் தடவித் தேய்த்து விடுதல் நல்லது.

இரவில் படுக்கச் செல்லுமுன் வாய்க் கொப்புளித்தல் அவசியம். தொண்டை, அண்ணம், நாக்கின் மேல்புறம், கீழ்புறம், பற்களின் இடுக்கு, ஈகிறுகளின் உள்ளும் புறமும் இவற்றை தேய்த்து எல்லா பகுதிகளிலுமுள்ள அழுக்கு அகலுமளவில் 10 - 15 தடவை வாய் நிறைய நீர் நிரப்பி அண்ணாந்தும் குனிந்தும் கொப்புளித்துத் துப்ப வேண்டும். வாய் சுத்தமாவதுடன் இரைப்பையின் இயக்கமும் இதனால் நன்கு தூண்டப்பெறும். ஜீர்ணம் நன்கு நடைபெறும்.

பொதுவாக இரவில் தூங்குபவனுக்கு உமிழ்நீர் கசிவு குறையும். சிலருக்குக் கடைவாய் வழியே அது வழிந்து காய்ந்து கரைபடியும். வாய் கொப்புளித்துத் தூங்குபவருக்குக் கடைவாய் வழியே உமிழ்நீர் கசிவதும் உள்ளே காய்ந்து நாக்கு உலர்வதும் குறையும்.

நள்ளிரவில் மலமூத்திர வேகங்கள் ஏற்பட்டு எழுந்தாலும் அவைகளை வெளியேற்றியபின் மறுபடி வாய் கொப்புளித்தல் மிக அவசியம். பெரும்பாலானவருக்குத் தூங்கும் போது இரைப்பையில் ஜீர்ணம் நடைபெறுவதால் வாயில் ஊறும் உமிழ்நீருடன் இரைப்பையின் அமிலம் கலந்து வாய்ப்புண் ஆவது உண்டு. இதில் வாய்ப்புண் மருந்துகள் தாற்காலிகமாகத்தான் லாபம் தரும். இவர்கள் நள்ளிரவில் எழநேர்ந்தால் 10 - 15 தடவை வாயில் நீரிட்டுக் கொப்புளித்துத் துப்பிய பின் படுப்பது இந்த வாய்ப்புண்ணைத் தவிர்க்க உதவும்.

விடியற்காலையில் எழுந்தவுடன் குழகுழ என உமிழ்நீர் கசிவதும் வாயில் கசப்பும் உப்புக்கரிப்பதும் நாக்கு உலர்வதும் குறையும்.

விழித்தெழுந்த உடன் செய்யத் தக்கவை.

விழித்தெழுந்ததும் சோம்பலுடன் படுத்திராமல் உடன் வாய்க்கொப்புளிப்பது நல்லது. தூக்கத்தில் வாயில் சுரந்து, இரைப்பையின் அமிலக் கலப்பு பெற்று உலர்ந்தும் இறுகியும் உள்ள உமிழ்நீர்க் கலவையை எவ்வளவு விரைவில் அகற்ற முடியுமோ அவ்வளவு விரைவில் அகற்றுவது நல்லது. முன்னதாக வாய்க்கொப்புளிக்காமல் பற்களைப் பற்பொடி, பற்பசை முதலியவற்றால் துலக்குவது நல்லதல்ல. பற்பொடி - பற்பசைகளின் ரஸாயனக் கலவையும் தேங்கியுள்ள உமிழ்நீரின் ரஸாயனக் கலவையும் ஒன்றோடொன்று மோதி வாயைப் புண்படுத்தும். அதற்கு வாய்கொப்புளித்தல் நல்ல பாதுகாப்பு முறை. சிலர் வாய்ப்புண்ணிற்குப் பற்பசையோ பற்பொடியோ காரணம் என்பர். வாய்க்கொப்பளித்தபின் இவைகளை உபயோகப் படுத்த இந்தக் குறை தெரியாது.

விழித்தெழுந்ததும் பார்க்கத்தக்கவை

நம் முன்னோர்கள் எதையும் மங்களமாகத் தொடங்குவதையும் மங்களமாக முடிப்பதையும் பெரிதும் விரும்புவர். விழித்தெழுந்ததும் மங்களமாக நாளைத் தொடங்க வேண்டும். நாள் - தொடக்கம் மங்களமாக இருந்தால் அன்று முழுவதும் மங்களமாக இருக்கும். அப்படியே ஆண்டின் தொடக்கத்தையும் மங்களமாகத் தொடங்குவர். அமங்களத்தை த்தவிர்க்கவும் மங்களத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளவும் உரிய மனப்பண்பை வளர்த்துக் கொள்வதே இதன் அடிப்படை நோக்கம்.

விழிப்பு தோன்றியதுமே இறைவனை நினைப்பது, பெற்றோர் குரு முதலானவரை மனத்தால் வணங்குவது, கண் திறந்ததும் தேய்த்துச் சிவந்த தன் உள்ளங்கைகளைப் பார்த்துக் கண்களில் ஒற்றிக் கொள்ளுதல், இறைவனது படம், தீபம், தங்கம், கன்றையுடைய பசு, பசுவின் பின்புறம், மனைவி,

கணவன், அன்புக்குரிய குழந்தைகள், அன்புக்குரிய பெரியோர்கள் இவர்களைப் பார்ப்பது நல்லது. இதே நோக்குடன் ஆண்டின் முதல் நாளான விஷுவன்று கேரளத்து மக்கள் விஷுக்கனி காணுதலைப் பெரு மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்பாடு செய்து கொள்வர்.

முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைப் பார்ப்பதாலும் அதில் தன் முகத்தைப் பார்ப்பதாலும் பலம் வளரும், மகிழ்ச்சி ஏற்படும். வசீகரமும் அறிவும் வளரும் எனப் பெரியோர்கள் கூறுவர். அதிகாலையில் தெளிந்து கவலையற்றிருக்கும் மனத்தில் இந்நாள் நல்லதாக அமையவிருக்கிறது என்ற நம்பிகைக்கு இதனால் வித்திடப்பெறுகிறது. இந்த உற்சாகமும் நல்லதன் எதிர்பார்வையும் மனத்தின் அடித்தளத்தில் மூல எண்ணமாகப் படிந்து நம் செயல்களை நல்ல விதமாக அமைத்துக் கொடுக்கும்.

இதற்கு நேர் எதிராக வெறுப்பைத் தூண்டக் கூடிய பொருள்களைக் காண நேரிட்டால், இதுவே அடிக்கருத்தாகி அன்று முழுவதும் மனத்தில் வெறுப்பின் சாயை படரச் செய்யும். அருவருப்பு தரக்கூடிய அங்கக் குறையுள்ளவர். விரித்த தலையுடையவர் (இதனை குறையுள்ள தோற்றமாகக் கருதுவது அநாகரிகமாகக் கூடத் தோன்றலாம். நூல்களில் இதனை அமங்களக் காட்சியாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர் என்பதையொட்டி இதனைக் குறிப்பிட்டோம்). குரூர சித்தமுள்ளவர். சோம்பேறி, அஸூயை கொண்டவர், தன்னிடம் நல்லெண்ணம் கொள்ளாதவர், இவர்களைப் பார்க்கக் கூடாது. மற்றும் பாம்பு, பூனை, சாம்பல், விளக்குமாறு செருப்பு, உலக்கை, முறம் முதலியவை விழித்ததும் கண்ணில் படக் கூடாது. இவற்றைக் கண்ணில் படாதவாறு எப்போதும் மறைத்து வைத்திருப்பதே மரபு. எதனைக் கண்டதும் திடுக்கிடுவோமோ, எதனைத் தவிர்க்க முயலுவோமா, எதில் வெறுப்புக் கொள்வோமோ அத்தகையவற்றை விழித்ததும் காணாதிருத்தல் நல்லது. தெளிவற்ற மனத்தில் இவற்றைப் பார்த்தால் ஏற்படும் பாதிப்பு அன்று முழுவதும் நீடித்து நம் செயல்முறையைப் பாதிக்கும்.

எது நல்லது எது கெட்டது எனப் பகுத்தறிய முடியாததால், தன் பெற்றோர், இஷ்டதைவம், குரு, தன் அன்புக்குரியவர் இவர்களின் படம், கண்ணாடி முதலியவைகளைப் பள்ளி கொள்ளுமிடத்தில் வைத்திருப்பது நல்லது. படுக்குமுன்னும் எழுந்திருந்த உடனும் இவர்களைக் கண்டு நினைவில் தேங்க விடுவதால் மனம் தெளிவடையும், மகிழ்ச்சியுறும்.

சரீர நிலைபற்றிய கண்ணோட்டம் -

शरीरचिन्तां निर्वर्त्य । என்று வாக்படர் தினசரியையின் இரண்டாம் குறிப்பைத் தருகிறார். தொழிலகத்தின் நிர்வாகி அன்றாட வேலைத் திட்டத்தை முன்னதாகத் திட்டமிடுவது போல், அவனவன் தன் உடல்நிலை பற்றிச் சிந்தித்து அன்றைய அலுவல்களைப் பற்றிய திட்டம் வகுக்க உரிய நேரம் இது. பல் துலக்குவது முதல் இரவு படுக்கச் செல்வது வரை எல்லா வற்றிற்கும் ஒரு முன்னோக்கு அவசியம்.

தானே அதது அதனதன் நேரத்தில் நடைபெறுகிறது. அதனை முன் நோக்குவதால் என்ன பயன் ? என நினைப்பவரும் உண்டு. இவர் வயலில் விதைக்க வைத்திருந்த விதை நெல்லையும் குத்திச்சாப்பிடும் நிலையில் உள்ளவர். முன்னோக்கில்லாத செயல்முறை நல்லதல்ல. தூக்கமானது உடல்மன நிலைகளைத் தெரிவிக்கும் ஒரு சாதனம். ஆரோக்கிய நிலையை அதனால் நன்கு தீர்மானிக்க முடியும். ஆரோக்கிய நிலை கெட்டிருப்பதோ நன்கு அமைந்திருப்பதோ அவரவர் உணர்விற்கு உட்பட்ட விஷயம். அது பிறர் அறியும் நிலைக்கு வந்தால் நோய் நிலையை அடைந்து விட்டதெனலாம். நோய்நிலைக்கு வருமுன்னரே சீர்கேட்டை உணர்ந்து சீரமைப்பதே உயரிய வாழ்வுமுறை.

சுகம் - துக்கம், புஷ்டி - இளைப்பு - பலம் - பலவீனம், புத்தித்தெளிவு - புத்தி மயக்கம், ஆகாரத்தின் ஜீர்ணம் - அஜீர்ணம் இவற்றைத் தூக்கம் நன்கு துல்லியமாகக் காட்டும். தூக்கத்தின் சமநிலை - விஷமநிலைகளைச் சற்றுச் சிந்தித்துப் பார்ப்பதும், அதனையொட்டி உடல் - மனநிலைகளில் சம - விஷம நிலைகளை

ஊகிப்பதும் அதற்கேற்ற அன்றுடச் செயல் திட்டத்தை வகுப்பதும் நல்ல பழக்கம். இதுவரை இதுபற்றிச் சிந்தியாதவர் கூட, இதுபற்றி இனித் தொடர்ந்து சிந்திக்க முற்பட்டால் உடல் - மனநிலை பற்றிய பல முன்னறிவிப்புக்களை உணர முடியும்.

இவ்வகைச் சிந்தனையால் அன்றைய சரீர மனநிலை எப்படி அமைந்துள்ளது ? என்பதனை அறியலாம். முதல் நாளிரவு தூங்கியது போதாதெனில் காலையில் தினசரி அலுவல்களை முடித்துக் கொண்டு உணவை உட்கொண்ட பின்னரோ, உணவு ஏற்குமுன்னரோ சிறிதளவு ஏற்றோ, மறுபடி சிறிது தூங்கலாம், உடல் அசதியால் அதிகம் தூங்கியிருந்தால் அசதி நீங்க உதவலாம். முன் உண்ட உணவு செரித்துள்ளதை ஒட்டி இன்றைய உணவுத் திட்டத்தை வகுக்கலாம்.

சரீரசுத்தி - வேகங்கள்

உடலின் அலுவல்களில் சேர்த்தலும் கழித்தலும் அதிகம் இடம் பெறுகின்றன. கழித்தல் சரியே நடைபெருவிடில் சேர்த்தல் சரியே அமையாது. இயற்கையே சேர்த்தலுக்கும் கழித்தலுக்குமான உந்துதல்களை ஏற்படுத்துகிறது. இயற்கையின் இந்த உந்துதல்களை **வேகம்** என ஆயுர்வேதம் கூறும். அவை பதினான்கு. இதில் மூன்று இவ்வதிகாரத்தினுள் அடங்கும். அவையாவன: (1) மலவேகம், (2) மூத்திரவேகம், (3) வாயுவேகம் என. இவற்றை முறைப்படி தடையின்றி வெளியேற்ற வேண்டும். இவை தானே தடைபட்டாலும், வேறு செயலில் ஈடுபட நேர்ந்ததால் இயற்கை உந்துதலை மதிக்காமல் தடைநேர்ந்தாலும் நோய்கள் விளையக்கூடும்.

மலவேகம் தடையுற்றால் - கெண்டைச்சதையில் முறுக்குவது போலும் இறுக்கியுள்ளதுபோலும் வலி ஏற்படும். நீர்க்கோர்வை (ஜலதோஷம்) மண்டைச்சளி, தலைவலி இவை அடிக்கடி ஏற்படும். மேல் வயிறு வரை குடல்வாயு எதிர்த்துச் செல்லும். குடலைக் கத்திரியால் நறுக்குவதுபோல் தீவிரமான வலி, மார்பின் கீழுள்ள பெரும் தசையில் (மஹாபிராசீரா - டயாஃப்ரம்) கீழ்வாயு அழுத்தம் அதிகப்பட்டு இதயப் பிரதேசத்தில் வலி, வாயில் மலநாற்ற உணர்வு, இவை சிறிது சிறிதாக அதிகமாகிக் கொண்டே இருக்கும். மலபந்தம், அசதி,

வயிற்றுவலி, பார்வை மந்தம், பசியின்மை இவைகளும் தொடரக்கூடும்.

சிறுநீர் தடைபட்டால் - உடல் முழுவதும் கடுப்புவலி, வயிற்று வலி, நீரடைப்பு, சிறுநீரகத்தில் கல், சிறுநீரகத்திலும் பாதையிலும் தொடையிடுக்கிலும் வலி, குடலில் வாயு எதிர்த்துச் செல்லுதல், வயிற்று வலி, அசதி, இதயவலி முதலியவை தொடரும்.

கீழ்வாயு தடைபட்டால் - வயிற்றுவலி, வயிற்று உப்புசம், குடலில் காற்று எதிர்த்துச் செல்லுதல், அசதி மலமூத்திரத்தடை, கண் பார்வைக் குறைவு, பசிமந்தம், இதயவலி முதலியவை தொடரும்.

இந்த மூன்று வேகங்களும் தடைபெற்றால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் ஓரிருமுறை தவறுவதால் உடன் ஏற்படாதிருக்கலாம். தடைபடுவதே வழக்கமாகி விட்டால், இயற்கை வேகத் தடையால் ஏற்படும் இந்நோய்கள் நீடித்த காலம் துன்புறுத்தக் கூடியவை. கடும் பின் விளைவு ஏற்படுத்துபவை. வந்தபின் சிகித்ஸைக்கு இவை அடங்குவது அதிருஷ்டத்தைப் பொறுத்தது. இவைகளை வராமல் தடுக்கலாம். வராமல் தடுப்பது முறையுடன் மல - மூத்திர - வாயு வேகங்களைத் தடைபடாமல் உரிய காலத்தில் முறைப்படி வெளியேற்றுவதைப் பொறுத்துள்ளது. இயற்கை வேகங்களானதால் அவைகளை மதிப்பதால் நன்மை தான்.

இவைகளின் வெளியேற்றத்திற்கான முக்கிய நேரம் விழித்தெழுந்ததும் தொடரும் சில மணித்துளிகள். அதனால் விழித்தெழுந்ததும் செய்யத் தக்க பணிகளில் முதலிடம் இதற்குத் தருகிறார் வாக்படர் कृतशौचविधिस्ततः என

முன்னோர்கள் சென்ற பாதை

முன்னோர்கள் இந்தச் செயலுக்கு அளித்துள்ள முக்கியத்துவம் பற்றி சற்று சிந்திப்போம். அதிலிருந்து இன்று செயலளவில் கொள்ளக் கூடியதை அவரவர் நிதானித்து ஏற்கலாம்.

விடியற்காலையில் எழுந்திருப்பர். இறைவனை வாயாரப் பாடிக் கொண்டே தன்னிருப்பிடத்திலிருந்து வெகுதூரம் செல்வர். நடைபாதை. கால்நடை மேய்ச்சல் தரை, நதிக்கரை, நீர்த்தேக்கக்கரை, நல்ல நிழலுக்கும் கனிகளுக்கும் உதவும் மரத்தடி, புனிதத்தலம் இப்படிப் பயன்படும் இடத்தை ஒதுக்கி மனிதனின் அன்றாட வாழ்விற்குப் பயன்படாத ஓர் இடத்தை நாடுவர். இன்னம் வானம் வெளுத்திராது. கருக்கிருட்டு. அதனால் ஏற்படும் தனிமை உணர்ச்சி. கையில் நீர்க்குவளையில் நீர் இருக்கும். துணியால் வாயை மூடிக் கொள்வர்.

சிறுநீர் மட்டும் கழிப்பதானால் இடக்கையால் வலப்பக்கத்து அடிவயிற்றைப் பிடித்திறுத்துவர். மலம் கழிப்பதானால் வலக்கையால் இடப்பக்கத்து அடிவயிற்றைப் பிடித்திறுத்துவர். மலம் நீர் இவை பற்றக் கழியும் வரை வேறு விஷயத்தில் மனத்தைச் செலுத்தமாட்டார்.

நீர்த்தடையை உணர்பவர் வலப்பக்கமாகச் சற்றே படுத்து இடது நாசியால் சுவாசம் வருமாறு செய்தபின் கிளம்புவர். மலத்தடையை உணர்பவர் இடப்பக்கமாகச் சற்றே படுத்து வலது நாசியால் சுவாசம் வருமாறு செய்தபின் கிளம்புவர். சிறுநீர் - மலப்போக்கில் தடை தொடர்ந்திருந்தால் இருப்பிடத்தை விட்டுக் கிளம்பு முன்னரே வாயை நன்கு கொப்புளித்து விட்டு வெந்நீர் அல்லது சுத்தத் தண்ணீர் அருந்தி விடுவர். தாம்பூலம் தரிக்கும் வழக்கம் உள்ளவர் பாக்குக் கூடுதலாக இருக்கும்படி தாம்பூலம் தரிப்பர். முதல் நாளிரவே படுக்குமுன் கனிந்த வாழைப்பழம். (பூவன், பச்சைநாடன், பேயன், மலைப்பழம், இவை சிறந்தவை) சூடான பால் அல்லது வெந்நீர் சாப்பிடுவர்.

மலஜலம் கழிக்கும் போது பேசமாட்டார். வாயைத் துணியால் மூடிக் கொள்வர். வாயில் ஊறும் ஜலத்தை அப்போதே காறித்துப்பமாட்டார். அப்போதே பல்துலக்குவது முதலியவற்றில் ஈடுபடமாட்டார். மலக்கழிவின் போது சுற்றுச் சூழ்நிலையில் மலக்காற்று பரவி நிற்கும். அது மூக்கு வாய் வழியே உட்செல்வது கெடுதல். அமைதி நிதானம் தூய்மை என்ற எண்ணமே மேம்பட்டிருக்கும். பரபரப்பும் வேறு காரிய நெருக்கடியும் இராது.

மலஜலம் கழிக்காமல் காலேநேர உணவு எதனையும் ஏற்கமாட்டார் ஏன் ! குளிக்கக்கூட மாட்டார். வேறு எந்தச் செயலிலும் அவரது மனம் பதியாது. உள்தூய்மை பெறுமல் செய்யும் செயலில் அசுசி உணர்வு அத்தனை மிகுந்திருக்கும். அவருக்கு மலஜலக் கழிப்பிலுள்ள முனைவே மலஜலக்கழிவு உந்துதலை ஏற்படுத்திவிடும். இயற்கை வசப்படும்.

மலஜலக்கழிவு ஏற்பட்டதும் தான் கொண்டுசென்ற தண்ணீரால் சிறுநீர் துவாரத்தை முதலில் கழுவிப் பின் மலத்துவாரத்தை நன்கு கழுவுவர். பிறகு அவ்விடத்தை விட்டகன்று 10-15 தடவை வாய்க்கொப்புளிப்பர்.

வாய் கொப்புளிப்பில் அவருக்குள்ள ஈடுபாடு அளவற்றது. எதற்கெடுத்தாலும் கைகால் அலம்புவதும் வாய் கொப்பளிப்பதும். இறைவனது வழிபாட்டில் கூட பாத்யம் அர்க்கியம் ஆசமனீயம் என்று கால் அலம்பவும கை அலம்பவும் வாய் அலம்பவும் தனித்தனியே நீர்வார்த்தல் என்ற மூன்று உபசாரங்கள் நடைபெறுகின்றனவல்லவா.

இவை முன்னோர் கடைபிடித்த முறை - ஆசாரம் - லக்ஷ்யவாழ்வின் முறை. இதில் சிலர் தவறியிருக்கலாம். பலர் தவறியிருக்க மாட்டார்கள். இன்றையச் சூழலில் கவனிக்கத் தக்கவை சில. சுற்றுப்புறத் தூய்மையைப் பாதிக்காதபடி பிறர் கண்ணில் படாதபடி இருக்க வெட்டவெளியில் கழிவிடம் தேடினர். நதிக்கரை - நீர்த்தேக்கக்கரைக்ள் அசுத்தப்படாது இருக்கக் கையில் நீர் ஏந்திச் சென்றனர். மூச்சுக்காற்று கெடாதிருக்க வாயைத் துணியால் மூடினர். மிக நல்ல பழக்கம். வீட்டினுள் கழிவிட வசதியில்லாதவர் இதனை ஏற்கலாம். நீர்த் தேக்கம். நதி இவற்றின் சூழலேத் தூயதாகப் பாதுகாக்கலாம். நீர் நிலேகளின் தூய்மையைக் கெடுப்பது அன்றும் ராஜாங்கக் குற்றமே. அன்று குற்றத்திற்கேற்ற தண்டனை உண்டு. மக்களை அரசாங்கம் கட்டுப்படுத்தியதை விட பாபபுண்ணிய எண்ணமும் கடவுள் நின்று தண்டிப்பார் என்ற பயமுமே மக்களைக் கட்டிக் காத்தது. இன்று இந்த எண்ண வலிவு சீர்குலேந்து விட்டது.

வாயில் குச்சி பிரஷுடன் மலக்கழிவிற்குச் செல்வதும் சுற்றிக் காரித் துப்புவதும் கெடுதல். துப்பத்துப்ப வாயில் ஜலம் ஊறும். பற்பசை முதலியவை வாயில் நீர் ஊறச்செய்யும். இயற்கையாகவே மலவேகம் வாயில் நீர் ஊறச்செய்யும். அப்படிச் சேரும் உமிழ்நீரை உடனுக்குடன் துப்பாமல், மலக்கழிவானதும் வெளியேவந்து துப்புவது நல்லது.

/ மலக்கழிவிடத்திலுள்ள காற்றை நன்கு சுவாசிப்பதும் வாயால் கொள்வதும் மலக்கட்டிற்கும் தலைவலி முதலான மலவிஷ நிலைகளுக்கும் காரணமாகும். வெட்டவெளியில் உள்ள காற்றே கெடுதல் எனில் நான்கு புறத்திலும் அடைக்கப்பட்ட அறையில் - கீழத்தரை எப்போதும் ஈரத்துடனிருப்பதால் கனத்த மலக்காற்று அவ்விடத்தை விட்டகலாத சூழ்நிலையில் - தொடர்ந்து உபயோகிக்கப்படும் இடத்தில் - மலக்காற்று எந்த அளவு பாதிக்கும் என்பதை உணரலாம். அவர்கள் போக்கில் இது நோய்களுக்கு வைக்கும் தாம்பூலம்தான்.

அடிவயிற்றுத் தசைகளை இறுகலாக ஏந்திப்பிடிப்பது உள் தசைகளில் இறுக்கத்தைக் குறைக்கவும். தளர்ந்து பெருத்த குடல் பகுதிகளைத் தாங்கி உந்துதலைத் துரிதப்படுத்தவும், கீழ்காற்று எளிதில் வெளியேறவும் உதவும்.

மலஜலக்கழிவுக்குக் கிளம்பு முன்னரே தொடர்ந்த மலபந்தமுள்ளவர்களும், அன்று மலபந்தமேற்படக்கூடும் என்று எதிர்பார்ப்பவரும் வென்னீர் குடிப்பதும் தாம்பூலம் தரிப்பதும் குடற்பகுதியில் வேகத்தைத் துரிதப்படுத்தித் தடைகளை அகற்றுவதற்கும் உதவும். புகை பிடித்தலால் மலமிளகும் பழக்கமுள்ளவர்களும் இந்த முன்னேரத்தைக் கழிவிடத்திற்கு வெளியேயே பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நம்முன் சிலரது பரபரப்பு புலப்படுகிறது. அவர்களுக்கு வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய நேரம் காலை 7 மணி. ஆறு மணிவரை அயர்ந்தோ சோம்பலுடனோ தூங்கி விட்டு பிறர் எழுப்பியோ அலார கடிகாரத்தின் பிடிவாத மணியடிப்பாலோ எழுந்து க்ஷவரம், பல் தேய்த்தல், மலஜலக்கழிவு, ஸ்நானம் எல்லாவற்றையும் ஒரே இடத்தில் முன்னும் பின்னுமாகப்

பரபரப்புடன் ரேடியோ கேட்டுக் கொண்டே முடிப்பர். எதிலும் நிதானமும் கவனமுமின்றி ஏனோ தானோ என்ற செயல்முறை காலையில் தொடங்குவதால் இரவு வரை இதே நிலை தொடர்கிறது. சிற்றுண்டியை நடந்து கொண்டே அதே பரபரப்புடன் முடித்து சிகை - முக - உடலலங்காரங்கள். (ஈரத்தலையில் எண்ணெய் தடவி ஜலம் சொட்டுமாறு அவசர அவசரமாக தலை சீவிச் செல்வர். பின்னர் கேச உதிர்தலைத் தடுக்க, நீர்க்கோர்வையைத் தற்காலிகமாகப் போக்கிக் கொள்ள, நரைக்கான கேசதைலம், பொடுகுக்கான கேசதைலம் வாங்கப் பலமணி நேரங்களையும் பல ரூபாய்களையும் செலவழிப்பர்) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதை எடுத்துக் கொண்டோமா என்று நிதானிக்கக் கூடப் பொறுமையின்றி ஓடுவர். இவர்கள் ஓட்டட்டும்.

ஆனால் இத்தனை பரபரப்புகளுக்கிடையே குளியலுக்குமுன், ஆடை தரிக்குமுன், ஆடை தரித்ததும், அலுவலகத்திற்குப் புறப்படுமுன் எனப் பல தடவை மலக்கழிவிடத்திற்குச் செல்ல நேரிடும். ஒவ்வொரு தடவையும் பெயரளவில் மலமிளகும். திருப்தி இராது. மறுபடி எப்போது இந்த உந்துதல் ஏற்படுமோ என்ற திகில் தொடரும். அதற்காகச் சிறிது நிதானித்து அந்தத் தூண்டுதலை அதிகபடுத்தப் பொறுமை இராது. இன்று இந்த வகையில் அவதிப் படுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகப்பட்டு வருகிறது. இவர்கள் தன்னைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது இயற்கை உதவும்.

காலைக்கடன் என்ற நினைவில்

வைகறைத் துயிலெழு! மலஜலம் கழிப்பது காலைக்கடன்! இயற்கையை மதித்து நட! அது உனக்குக் கட்டாயம் உதவும்! இது ஹிதமான உபதேசம். கடன் என்பது செய்து தீர வேண்டிய கடமை வடிவில் உள்ள செயல். ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அவசியத்தேவை. உண்பது போல் அவசியத்தேவையான உடல் உபசாரம் இது. இதனைச் செய்யத் தவறுபவர்கள் பலர் நீடித்த சில்லரை நோய்களில் பல மணி நேரங்களையும் பொருளையும் வீணடிக்க நேரும். இயற்கையின்

தண்டனை நிதானமாக வரும். ஆனால் கொடியது.

சிறுவர் சிறுமியருக்கு இதில் நற்பழக்கங்களைப் போதிப்பது அவசியம். தனக்கெனத் தனி மறைவிடம் தேடும் பெரியோர்கள் சிறுவர்களைப் பாதைகளையும் வீட்டின் வெளியே உள்ள சாக்கடைகளையும் கழிவிடமாக்கத் தூண்டுவர். சமுதாயத்திற்கும் தன் சூழ்நிலைக்கும் குழந்தைகளின் நற்பழக்கங்களுக்கும் செய்யும் பெருங்கேடு இது. பல நோய்கள் பரவுவதற்கு இதுதான் காரணம். இதுவும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதே. அவர்களும் மலஜலம் கழித்தபின் வாய்கொப்புளிப்பதையும் கைகால் அலம்புவதையும் பழக்கத்தில் கொணரச் செய்ய வேண்டும். இது பெற்றோர்களின் பொறுப்பு.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கிய அங்கம் வகிப்பதால் நினைப்பதற்கே அசுசியான விஷயமாயினும் இந்த நீண்ட விளக்கம் தேவைப்படுகிறது.

மலபந்தமுள்ளவர்கள் எத்தனை முயன்றாலும் பயன் பெறுவதில்லையே ! காபி சாப்பிட்டு, மேல் கனத்த உணவு மேற்கொண்டால்தான் மலம் வெளிப்படுகிறது. இதற்கு என்ன செய்ய ? என்று கேட்கக்கூடும். இந்நிலை பழக்கத்தாலும் வந்திருக்கலாம். விடியற்காலையில் லேசாகத் தோன்றிய உந்துதலைப் பொருட்படுத்தாதிருக்கலாம். உந்துதல் சரியாக வந்தாலும் அதற்குள்ள முக்கியத்துவத்தை உணராமல் அதனை அடக்கிவிடலாம். போகுமென்ற மூட நம்பிக்கையால் உரிய நேரத்தில் அந்த உணர்ச்சியைத் தூண்டாதிருக்கலாம். இவை தவறானவை எனத் தெரிந்தும், மெத்தனமாக இருப்பவர் நோய்களுக்கு முன்னுரிமை தருகின்றனர். சிறிது கவனத்துடன் ஆராயத் தவறு புலப்படும். உறுதியுடன் அதனைத் தவிர்க்க சுகம் காணலாம்.

आयुष्यमुषसि प्रोक्तं मलादीनां विसर्जनम् ।
तदन्त्रकूजनाध्मानोदर गौरव वारणम् ।
गुदादिमलमार्गाणां शौचं कान्तिबलप्रदम् ।
पावित्र्यकरमायुष्यं अलक्ष्मीकलिपापहृत् ॥

விடியற்காலையில் மலம் முதலியவற்றை வெளியேற்றுவது நோயின்றி நீண்ட ஆயுள் வாழ உதவும். குடலில் இரைச்சல், வயிற்றில் உப்புசம் கனம் முதலியவை ஏற்படாமல் இருக்கும்.'' ''மூத்திர மலத்துவாரங்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதால் நோய்கள் பல தோன்ற வாய்ப்பில்லாமையால் ஆயுள் நீள்கிறது. உடலின் அழகும் வலிவும் கூடுகிறது. தூய்மை உணர்ச்சி ஓங்குகிறது. மனத்தளர்ச்சி கெட்ட எண்ணங்கள் தோன்றுவதில்லை. அதனால் கெட்ட செயல்களில் ஈடுபாடு ஏற்படுவதில்லை''.

கை - கால் - கழுவுதல்

''முன்னோர்கள் சென்ற பாதை'' என்ற தலைப்பில் (ப. 26-28) இது பற்றிய குறிப்பு உள்ளது. அசுத்தமான இடத்திற்குச் சென்று வந்த பின்னர் முதலில் கைகளையும் கால்களையும் அலம்பிக் கொள்வது சிறந்த பழக்கம். அசுசியான நிலையை அசுசி என உணர்வதே நல்ல பழக்கம். இதனைக் கைகொள்வது வாழ்நாளில் தீயவற்றிலிருந்து நம் உணர்வின்றியே நம்மை விலக்கித் தரக்கூடிய ஆழ்மனப் பயிற்சிக்கு உதவும். தீயதைப் பழகிய பின் அதிலிருந்து விடுபடுவது செயலளவில் இயலாமற் போகலாம். இதற்காக முன்னதாக அதனை உணரும் உள்மனக் கூர்மையை வளப்படுத்துவதே இத்தகைய பழக்கங்களின் நோக்கம்.

प्रक्षालनं हि पाण्योश्च पादयोः शुद्धिकारणम् ।
मलश्रमहरं वृष्यं चक्षुष्यं राक्षसापहम् ॥

''கால்கைகளை அலம்புவதால் அழுக்கு நீங்குவது மட்டுமல்ல, உடல் களைப்பும் அயர்வும் நீங்கி புத்துணர்ச்சி பெறவும் நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கவும் கண்பார்வை மங்காதிருக்கவும் இது உதவும். தொத்து நோய்களை உண்டாக்கும் நுண்ணிய கிருமிகள் பாதிப்பதையும் இது தடுக்கும். '' மனத்திலும் உடலிலும் புறக்கண்களால் பார்க்கமுடியாதபடி கேடு விளைவிக்கும் நுண்ணிய சக்திமிக்க பொருளை ராக்ஷஸர்கள் என ஆயுர்வேதம் குறிப்பிடும்.

வீட்டிற்கு வெளியில் சென்று திரும்பும் ஒவ்வொரு தடவையும் கை கால்களை அலம்புவது வழக்கிலிருந்தது. புழுதி படர்ந்துள்ளதைக் கழுவுவது மட்டும் இதன் நோக்கமல்ல. உடல் களைப்பும் அயர்வும் நீங்கி சுறுசுறுப்பும் புத்துணர்ச்சியும் பெறுவதும், தொத்து நோய்கள் பரவுதலைத் தடுப்பதும் இதன் நோக்கங்களில் முக்கியமானவையாகும். ஸாக்ஸூம் பூட்ஸூம் அணிந்து வெளியே சென்று வருபவரும் கூட அவைகளை நீக்கியபின் உடன் கைககால்களைக் கழுவும் போது அவர்கள் பெறும் புத்துணர்ச்சியைக் கழுவுவதைப் பழக்கமாகக் கொள்பவரே அறிவர்.

வாய் கொப்புளித்தல் - கண்டூஷம்

காலைக் கடன்களில் பற்களைத் துலக்குதல் அடுத்துவரும் நிகழ்ச்சி. அதன் முன் வாய் நிறைய நீர் நிரப்பிக் கொப்புளித்துத் துப்புதல் மிக அவசியம். இதனால் பெறும் லாபங்கள் - 1. மலக்கழிவின் போது இயற்கையாக அதிகமாகப் பெருகும் உமிழ் நீர் இதனால் நின்றுவிடும். 2. கழிவறையில் இருந்த அசுசி எண்ணம் நீங்கும். 3. பற்பசை முதலியவைகளின் ரஸாயனக் கலவை வாயின் அமிலக் கலப்புடன் சேரும் போது திடீர் ரஸாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு அழற்சி தோன்றக்கூடும். வாயின் அமிலக்கலவை கொப்புளித்து அகற்றப்படுகிறது. அதனால் திடீர் ரஸாயன மாற்றம் ஏற்படுவதில்லை. 4. வாயில் இரவு முழுவதும் தேங்கியிருந்த ஊற்றத்தால் ஏற்படும் நாற்றம் அகலும்.

கண்டூஷம் அடிக்கடி செய்வது நல்லது. சிற்றுண்டி, முழுஉணவு, தாம்பூலம் தரித்தல், பழம், பட்சணம், காபி, டீ முதலியவற்றிற்குப்பின் வாயைக் குழப்பி அலம்புவதும் கொப்பளித்துத் துப்புவதும் உமிழ்நீர் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. உணவேற்குமுன் கண்டூஷம் செய்வது ஜீர்ணத்திரவங்களுக்குச் சுறுசுறுப்பு தரும்.

குளிர்ந்த நீரால் - கண்டூஷம் செய்யநாவரட்சி அடங்கும். ஊற்ற நாற்றம், தொண்டையின் கபப்பூச்சு அகலும். கண் முதலியவவை தெளிவடையும். வென்னீரால் கண்டூஷம்

செய்ய நாக்கில் ருசியின்மை, எகிறுகள் கொழுத்திருத்தல், பற்களில் வலி நீங்கும். வாய் மொடமொட என உணவேற்கத் தயாராகும்.

சிறுநீர் கழித்ததும் நான்கு தடவைகளும், மலவிஸர்ஜனத்தின் பின் எட்டுத் தடவைகளும், உணவேற்றபின் பன்னிரண்டு தடவைகளும் பற்களைத் தேய்த்தபிறகு பதினாறு தடவையும் வாய் கொப்புளிப்பது அவசியமென தர்மசாஸ்த்ரம் கூறும்.

பற்களைத் துலக்குதல் - பற்குச்சிகள்.

अर्कन्यग्रोधखदिर करञ्ज ककुभादिकम् ।
प्रातर्भुक्त्वा च मृद्वग्रं कषायकटुतिक्तकम् ।
भक्षयेद् दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् । வாக்படர்.

பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த பெரியோர்கள் தம் முன்னோர்கள் சென்ற வழியில் வாழ்ந்து நல்லதெனக் கண்டு கொண்ட முறைகளின் தொகுப்பே இது. அன்று பற்பசையும் பிரஷும் இல்லை. இயற்கையை ஒட்டி எளிய வாழ்க்கை வாழ்ந்தவர்கள். ஆரோக்கியத்திற்கு இதமானவற்றைக் குறித்துத் தந்துள்ளனர். பற்களைப் பசுமை நிரம்பிய குச்சிகளால் தேய்த்தனர். அந்த மரக்குச்சிகள் கசப்பும் துவர்ப்பும் மிக்கவை. எங்கும் கிடைப்பவை. அன்றன்று அதனை அவ்வப்போது புதிதாக எளிதில் பெறலாம். சிக்கனமானவை. பணி முடிந்தபின் காப்பாற்றத் தேவை இல்லை.

ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி தருபவை. நாயுருவிக்குச்சி தைர்யத்தையும் மேதையையும் அறிவையும் மென்மையான குரலையும் தரும். மாதுளங்குச்சி, வெட்பாலைக்குச்சி மருதம் குச்சி அழகு தரும். ஜாதி மல்லிக்குச்சி, மந்தாரம் குச்சி கெட்ட கனவுகளைப் போக்கும் ; எருக்கு வீர்யத்தைக் கட்டும். ஆல் பசிதூண்டும். புங்கு வெற்றி நோக்கை வளர்க்கும். இச்சி பொருள் சேர்க்கும். இலந்தை இனிய குரல் தரும். கருங்காலி வாய்நாற்றத்தைப் போக்கி மணம் தரும். வில்வம் செல்வத்தைப் பெருக்கும். அத்தியில்

பேச்சுவன்மை வளரும். மா ஆரோக்கியம் நிலைக்கச் செய்யும். வேம்பு வாய்நாற்றம் பற்களில் சீழ் வேக்காளம் எகிறுகளில் வலி இவைகளைப் போக்கும். கடம்பு தைர்யத்தையும் மேதையையும் அதிகப்படுத்தும். சம்பகம் வாக்கு வன்மையையும் கேட்டது மறக்காதிருத்தலையும் தரும். பொன்வாகை புகழ் அழகு ஆயுள் தரும். இப்படி எத்தனையோ நல்ல பற்குச்சிகள்! நோக்கத்திற்கேற்ப குச்சிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதும் அதனைக் கொண்டே தொடர்ந்து பல் துலக்குவதும் விரும்பியதைப் பெறுவதும் முன்னோர்களின் அனுபவத்தில் இருந்தது. இன்று ஆலும் வேலும் வேம்பும் மாவிலையும் அதிகம் பழக்கத்திலுள்ளவை.

புளிப்பும் உப்பும் சுவையாகக் கொண்ட குச்சிகள் ஏற்றவை அல்ல. இனிப்பானவைகளில் அதிமதுரக் குச்சியும், காரமுள்ளதில் புங்கங்குச்சியும் கசப்புள்ளதில் வேம்பும், துவர் புள்ளதில் கருங்காலிக் குச்சியும் சிறந்தவை. உடல் நிலைக்கேற்ப இவைகளை மாற்றி மாற்றியும் உபயோகிக்கலாம்.

இந்தக் குச்சிகள் பசுமை உள்ளதாக இருத்தல் அவசியம். காய்ந்த குச்சிகள் நல்லதல்ல. சிறுவிரல் பருமனுள்ள 6-9 அங்குல நீளமுள்ள குச்சிகளை எடுக்கவும். கணுவில்லாத அதன் பகுதியை நுனியாக இருக்கும்படி வெட்டவும். அந்த முனையைப் பற்களிடையே வைத்து அழுத்தி நசுக்கி மெல்லிய தூரிகை (ப்ரஷ்) போல் தயாரித்துக் கொள்ளவும். அதனைக் கொண்டு பற்களை மேலும் கீழுமாக, ஒவ்வொரு பல்லாக எகிறுகளில் சேதம் விளைவிக்காதபடி தேய்க்க வேண்டும்.

குச்சிகளால் பற்களைத் துலக்கக்கூடாத நிலைகள் - தொண்டை எகிறு பல் உதடு அண்ணம் இவைகளில் அழற்சி வீக்கம், வாந்தி, சுவாசத் திணறுதல், கடும் இருமல், உணவு ஜீர்ணமின்மை இவையுள்ளவன், பலக்குறைவு மிக்கவன், விக்கல் - மயக்க நோயுள்ளவன் குச்சிகளால் (ப்ரஷ்களால்) கூட) பல் துலக்கக்கூடாது. உமட்டல் உள்ளபோது குச்சியால் தேய்க்க வாந்தி, வயிற்றுப்புரட்டல் அதிகமாகும். புண்கள் அதிகமாகக்கூடும். ஜீர்ணமில்லாதவனுக்கும் பலக்குறைவு உள்ளவனுக்கும் வாந்தி உணர்வு மேலிடும். தலைவலி அதிக

நாவரட்சி, மதுவருந்தியபின் ஏற்படும் களைப்பு. முகத்தில் ஏற்படும் பக்ஷவாதம். காதுவலி, கண்ணோய், ஜ்வரம், மார்பு வலி, ஹ்ருதய நோய் உள்ளவர்களும் குச்சிகளால் துலக்குவதைத் தவிர்க்கலாம். அப்போது நல்ல பற்பசை அல்லது பற்பொடிகளைக் கொண்டு துலக்கலாம். அவை பற்றிப் பின்னர் குறிப்பிடுவோம்.

சிராத்ததினம் அமாவாசை முதலிய நாட்களில் பற்குச்சிகளைப் பயன்படுத்தாதே எனத் தர்மசாஸ்த்ரம் கூறும். ரத்தக்கசிவு ஏற்படுகிற செயல் அந்நாட்களில் தவிர்க்கத்தக்கது. கவனக்குறைவால் எகிறுகளில் சேதம் ஏற்பட்டு ரத்தக்கசிவு நேரலாம். அதனால் இந்தத் தடை

பற்கள் - ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் சிறந்த இடம் பெறுபவை.

வசீகரமான முகத்தோற்றம், நாவிற்கு அழுத்தமும் திருத்தமுமாய் பேச உதவி, முகக்கட்டு தொய்யாமல் இருத்தல், உடலை வளர்க்கும் உணவை தொண்டை இரைப்பை முதலியவற்றில் செல்வதற்கேற்பக் கூழாக்கித் தருதல் முதலியன பற்களின் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட செயல்கள் உடலில் உள்ள ஒன்பது துவாரங்களில் இரண்டுதான் மலத்துவாரங்கள் எனப் பிரசித்தி பெற்றவை. ஆனால் ஒன்பதும் அழுக்கடையும் இடங்களே. வாய் இவற்றுள் அதிக அழுக்குத் தேங்குமிடம். கசிவு மிகுதியும். பற்களின் இடையே உள்ள இடுக்குகள். எகிறுகள் பற்களோடு கூடுமிடம் முதலிய இடவசதியும் அழுக்குத் தேங்குவதற்குக் காரணமாகின்றன. அழுக்கானது நோயை வரவழைக்க உதவும். பற்களின் உட்பகுதியில் சேரும் நரம்பு மண்டலங்கள் தலையிலுள்ள பல்வேறு உறுப்புகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவை. மேலுக்குப் பாறையாக இருந்தாலும் உள்ளே மென்மைமிக்க நரம்பு மண்டலம். பற்களில் ஏற்படும் நரம்புவலி உடலையே ஆட்டி வைத்து விடும். பற்களின் ஊத்தை வயிற்றைக் கெடுத்து விடும். அதனால்தான் பற்களைப்பாதுகாப்பதில் இத்தனை சிரத்தை தேவைப்படுகிறது.

பற்களைத் துலக்குவது அதன்மேல் படிந்துள்ள தாம்பூலக்கரை, அழுக்கு, பழுப்பு நிறம் முதலியவற்றைப்

போக்குவதற்காக மட்டுமல்ல. உடலினுள் செல்லும் முக்கியப் பாதையான முகவாயிற்கு முதல் பாதுகாப்பாளர்கள் பற்கள். அமைப்பில் வெளிப்புறத்தில் மிகச்சிறந்த காங்கிரீட்டை விடக் கடினமானவை. ஜலமோ வேறு எந்த அமிலமோ க்ஷாரமோ கரைக்க முடியாதபடி தந்த வல்கலம் எனும்எனாமல் கவசம் பாதுகாக்கின்றது. அதன் வழவழப்பு காரணமாக மேல் புறத்தில் படியும் கரைகளும் பூச்சுகளும் எளிதில் அகற்றப்படக் கூடியவையே. அதனால் பற்களைத் துலக்குவதற்காக மாத்திரம் இத்தனை சிரத்தை காட்ட வேண்டியதில்லை.

முகவாயிலிருந்து ஆரம்பித்து குதவாயில் வரை நீண்ட தொரு அன்னகோசத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் கல்லைவிடக் கடினமான பற்கள் ஆரம்பத்திலும், கூழைவிட மிக மென்மையான குடல் உட்சவ்வுகள் கடைசியிலும் உள்ளன. மிகமென்மையான இரைப்பை - குடல் முதலிய பகுதிகளில் செல்ல வேண்டிய உணவை அவைகளுக்கேற்றபடி மென்மையாக்கும் முக்கியப்பணி பற்களுக்கு இயற்கையாக அமைந்துள்ளது. பற்களைக் கொண்டு மெல்வதால் கடினத்தன்மை நீக்கப்பட்டு. வாயில் ஊறும் உமிழ் நீரின் உதவியால் நெகிழ்த்தப்பட்டு உட்செல்லும் உணவே எளிதில் ஜீர்ணமாகிறது.

பற்கள் தாவடை எலும்பிலுள்ள உரல் போன்ற குழிகளில் பதிக்கப்பட்டுள்ளன. பதிக்கப்பட்ட பற்கள் ஆடாமலிருக்க, கோவிலில் தைவ விக்ரஹங்கள் இளகிய அஷ்டபந்தன மருந்து வைத்துக் கிடிக்கப்படுவது போல தசைகளைக் கொண்டு கிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தசைகளே எகிறுகள். மிகக் கடினப் பொருளை மெல்லும் போது அதிர்ச்சி ஏற்படாமல் 'குஷன்' போல இவை பற்களைத் தாங்குகின்றன. மிகவும் உணர்ச்சி உள்ள பற்களின் வேரில் வெளிப்பொருள் ஒன்றும் படாமல் பாதுகாக்கின்றன. இந்த எகிறுகள் காக்கப்பட்டால் தான் பற்கள் ஆடாமல் நிலைத்து நிற்கும். எகிறுகள் வலிவிழந்தோ, இளைத்தோவிட்டால் இடுக்குகள் விழுந்து வெளியிலுள்ள அழுக்கு முதலியவை உட்சென்று பற்களின் வேர்களைப் பாதித்து விடும். ஆகவே பற்களின்

ஆரோக்கியம் பெருமளவில் எகிறுகளின் ஆரோக்கியத்தைச் சார்ந்துள்ளது. இதனால்தான் தினந்தோறும் நாம் பல் துலக்கும் போது எகிறுகளைத் துன்புறுத்தாமல் இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை வற்புறுத்துகிறது ஆயுர் வேதம்.

முகவாய் எனப்படும் வாய் ஒரு ஊற்றுக்குழி- எப்போதும் கசிந்து கொண்டேயிருக்கிற நீர் ஊற்று அங்குள்ளது. இதைப் போதக கபம் - உமிழ் நீர் என்பர். கபத்தின் தன்மை நிறையப் பெற்றுள்ள திரவம் இது. எத்தனை உரைப்பும் க்ஷாரமும் சூடும் குளிர்ச்சியும் உள்ளவைகளை வாயில் போட்டுக் கொண்டாலும் வாயின் உட்புற ஜவ்வுகளில் புண் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் தன்மை உள்ளது. வாயை அடுத்து உணவு தங்குமிடமான இரைப்பையில் உள்ள பித்தத் திரவம் இதற்கு நேர்மாறானது. சூடும் வேகவைக்கும் தன்மையும் படைத்தது. அந்த அமிலத் திரவத்தின் சக்தியை அதனிடத்திலேயே கட்டுப்படுத்தவே வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் எப்போதும் சுரந்து கொண்டேயிருக்கிறது. இது சரியான நிலையிலிருப்பதாலேயே எகிறுகள் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கின்றன. பற்களும் திடமாக உள்ளன. உமிழ்நீர் தன் வலிவிழந்தால் இரைப்பையின் புளிப்பு இதில் தாக்கும். வாய் நாற்றம், வாய் வேக்காடு. எகிறுகள் வீக்கம், எகிறுகளில் புண், நாக்குப்புண், பற்களின் இடுக்குகளில் காரை படிதல், சீழ் தங்குதல் முதலிய பல நோய்கள் இதனால் ஏற்படும். அதனால் தான் உமிழ்நீரின் சக்தியை பாதுகாக்கும் எண்ணத்துடன் கசப்பும் துவர்ப்பும் உரைப்பும் மிகுந்த தாவரப் பொருள்களால் பல் துலக்கும் பழக்கத்தை முன்னோர்கள் கையாண்டார்கள்.

மெந்தால், சுண்ணாம்புச் சாக்கட்டி கலந்த பற்பொடிகளைக் கொண்டு பல் தேய்த்தபின் வாய் மிகவும் மொட மொடப்பாக இருப்பதைச் சிலர் வாயாரப் புகழ்வர். ஆனால் வாய்ப் புண்ணையும் எகிறுகளின் பலக்குறைவையும் கிரமமாக வரவேற்கத் தான் தயாராவதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. மாவிலை, வேலங்குச்சி, ஆலம் விழுது முதலியவைகளைக் கொண்டு பல் துலக்கும் போது எகிறுகள் கெட்டிப்படுவதுடன் உமிழ் நீர் கோளங்களும் துப்புரவாக்கப்

பட்டு மொட் மொட வென்றிருக்கும் வாய் பெறும் ஆரோக்கியத்தை, மெந்தால் சுண்ணாம்புக் கலவையால் பெற முடிவதில்லை. அசேதன (இனார்கானிக்) பொருள்களால் ஏற்படுவதைவிடச் சேதன (ஆர்கானிக்)ப் பொருள்களால் ஏற்படுகிற நன்மை விரும்பத் தக்கது.

இரவு முழுவதும் தூங்கியிருந்தவனுக்கு வாயிலுள்ள உமிழ்நீர்க் கோளங்களும் சற்று ஓய்வு பெற்றுவிடுவதால் பித்தத்தின் வேகத்தால் வாய் சற்று உலர்வதும் கசப்பு உணரப்படுவதும் இயற்கையே. கை கால்கள் கழுவி வாய் கொப்பளித்ததுமே உமிழ்நீர் கோளங்கள் தம் வேலையைச் சுறு சுறுப்பாகச் செய்யத் தொடங்குகின்றன. அப்போது துவர்ப்பும் கசப்பும் வாயிலுள்ள கபத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்றவும், உரைப்பு அவைகளை நெகிழச் செய்யவும் உதவுகின்றன.

உணவிலுள்ள ருசியை அறிய வாயிலுள்ள இந்த உமிழ்நீர் பெரிதும் உதவுகின்றது. உமிழ்நீர் வற்றிவிட்டால் நாக்கு வரண்டு சுவையை அறிய முடிவதில்லை. சுவையை நீரின் சிறப்புத் தன்மை என்பர். ஜலத்தின் உதவியில்லாது அதை அறிய முடியாது. உமிழ்நீர் அவ்வகையிலும் உதவி புரிகிறது.

ஆக (1) பற்களின் வேர்களில் வெளிப் பொருள் செல்லாதிருக்க (2) பற்களின் வேர்களைப் பாதுகாக்க (3) பற்களுக்குக் குஷனாகவும் பயன்படும் எகிறுகள் இறுகி வலுவடைய (4) பற்களின் மேற்கவசம் பழுது அடையாமலிருக்க (5) வாயின் உமிழ்நீர் தன் கபத்தன்மை அதிகமாகியோ அல்லது குறைந்தோ ஜீர்ணத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்காமலும் புண்கள் ஏற்படாமலும் பாதுகாக்க, நாம் தினந்தோறும் பல் துலக்குவது உதவுகிறதா என்பதைக் கவனித்து வரவேண்டும். அப்போதுதான் பல் துலக்குவதால் ஏற்படும் லாபத்தை அனுபவிக்கலாம்.

இத்தனை பற்பொடிகளும் பற்பசைகளும் பல் ப்ரஷ்களும் கண்டிராத காலத்தில் உறுதியான பற்களைப் பெற்றிருந்த இந்தியர்கள் இன்று இவ்வளவு வசதி பெற்றிருந்தும் ஏன் 60 சதவிகிதம் சொத்தை - காரை பிடித்த பற்களுடனும், 90 சதவிகிதம் பொதுவான பற்கள் நோயாலும் பீடிக்கப்

பெறுகிறார்கள் ? என்பதையும் தற்போது கவனிப்பது அவசியம். பற்பொடி - பற்பசை இவைகளின் குணக் குறைவா? பல் புருஷ்களின் அமைப்புக் கோளாறு ? அல்லது பல் துலக்கும்முறையில் தவறு ?

நம் முன்னோர்கள் கையாண்டுவந்த பல பழக்கங்கள் பற்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கப் பெரிதும் உதவின. அவைகளில் முக்கியமானவை (1) சிற்றுண்டியாயினும் முக்கிய உணவாயினும் உணவேற்குமுன்னும் உண்ட பின்னும் நன்கு வாய் கொப்புளித்தல் (2) துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க பற்துலக்கிகளைப் பயன்படுத்துதல் (3) அதிகமாகச் சிறு தீனி கொள்ளாதிருந்தது (4) மேலும் கீழுமாக ஒவ்வொரு பல்லாகத் தேய்க்க வசதிபெற்றதும் இயற்கையாகவே பற்களுக்கு உறுதி தருவதுமான பற்குச்சிகளை அன்று உபயோகித்து வந்தது.

இன்று பற்கள் அதிகம் நோய்வாய்ப்படக் காரணம் - (1) பிரஷுகளைக் கொண்டு குறுக்கே தேய்ப்பதால் எகிறுகளில் சுருக்கமும் பலவீனமும் ஏற்பட்டு எகிறுகள் சிறுகச் சிறுகப் பின்னடைவதால் பற்களின் வேரில் பாதுகாப்பு குறைந்து நோய்வாய்ப்படுகின்றன. (2) பிஸ்கோத்து, சாக்லேட் முதலிய இனிய பண்டங்களை அதிகம் அடிக்கடி சுவைப்பதும் அதன்பின் உடனுக்குடன் வாய் கழுவாமலிருப்பதும், (3) தித்திப்பும் மெந்தால் முதலிய சில்லிப்பூட்டுவதுமான பொருள்களைக் கொண்டமைந்த பல் துலக்கும் சாதனங்கள் (4) முறைகேடான உணவு முறை.

இன்றையப் பழக்கங்களில் செய்யவேண்டிய மாறுதல்கள். (1) துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க பற்பசை. (2) ஒவ்வொரு உணவிற்கும் பானத்திற்கும் பிறகு உடன் வாய்க் கொப்புளித்தல் (3) ஒவ்வொரு பல்லாக மேலும் கீழுமாகப் பற்களை எகிறுகளை சேதப்படுத்தாமல் தேய்த்தல் (4) பற்களைப் ப்ரஷ் முதலியவற்றால் தேய்த்தபின்னரும் நடுவிரலாலும் மோதிர விரலாலும் இதமாக எகிறுகளை மேலும் கீழுமாகத் தேய்த்து வலிவடையச் செய்தல். "பற்களைத் துலக்க ஆட்காட்டி விரலை உபயோகிக்காதே" என ஆயுர்வேதமும் தர்மசாஸ்த்ரமும் கூறுகின்றன. ஆட்காட்டிவிரலில் அழுத்தம் அதிகம். அந்த அழுத்தம் பல்துலக்க தேவை இல்லாதது.

பற்களின் ஆரோக்கிய நிலை எது !

(1) வயதிற்கேற்றபடி முளைத்து விழுந்து மறுபடியும் பற்கள் முளைத்து விட்டதாயின் நல்லது.

(2) வரிசை அமைப்பு - முத்து மாலை கோர்த்தது போல் கர்தனகம். (வெட்டுகிற பல்) கிலகம், (குத்துகிறபல்), சர்வணகம் (மெல்கிற பல்) என்று உருவ வேறுபாடு உள்ள பற்கள் பக்கத்திற்குப் பக்கம் மாறுமல் கோணாமல் அமைந்திருப்பது.

(3) தந்தவல்கம் எனும் பற்களின் கவசம் போன்ற கடினத்தன்மை. | எந்த கடினப் பொருளையும் கூசாமல் கடித்து நொறுக்கக் கூடிய சக்தி இந்தக் கடினத் தன்மையால் ஏற்படுவது.

(4) வெண்மை - நல்ல நீரோட்டமுள்ள முத்துபோன்ற நிறம், தளதளப்பு இவை வெண்மையின் நிறைவைக் காட்டும்.

(5) வழவழப்பு - பற்களின் மேல் ஒன்றும் ஒட்டித் தங்காமல் இருப்பதற்கும், தங்கக்கூடிய அழுக்கும் சிறிது தேய்த்தவுடனே விலகி விடுவதற்கும், இந்த வழவழப்பு உதவுகின்றது. பற்களின்மேல் புளிப்பு - தித்திப்பு கலந்த பொருள் வெகு நேரம் தங்கியிருந்தாலும் சிறிது சிறிதாக பற்களின் கவசம் பொரபொரவென நொருங்க ஆரம்பித்து விடும். பற்களின் நிறம் மங்கஆரம்பித்து விடும்.

(6) நெய்ப்பு - மேலே எண்ணெய் தடவியது போன்ற பூச்சு. இதுவும் அழுக்குத் தங்காமலிருக்கவும் பளபளப்பு குறையாமலிருக்கவும் உதவுகிறது.

(7) அழுக்கின்மை - காவி - காரை படிந்திராமல் பாலிஷ் செய்த முத்துப் போன்ற அமைப்பு.

(8) நோயின்மை - கூச்சம், சீழ் போன்ற நோய் பற்றாதிருத்தல்.

(9) நடுப்பற்கள் உயர்ந்தும் கடைவாய்ப்பற்கள் சற்றுத் தாழ்ந்தும் இருத்தல்

இந்த ஒன்பது அம்சங்களிலும் த்ருப்தியான விடை கிடைத்தால் பற்கள் நல்ல நிலையிலுள்ளன எனலாம்.

பற்களை இறுகக் கட்டி வைத்திருக்கும் எகிறுகளும் பற்களின் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ள படியால் அதுபற்றியும் சிறிது கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

(1) எகிறுகளும் ஏற்றத்தாழ்வில்லாமல் வரிசையாக முத்துக்கள் பதிந்த பவழம் போல அமைந்திருப்பது.

(2) செம்மை - கருத்தோ, நீலம் பாரித்தோ, வெளுத்தோ காணாமல் நல்ல சிகப்பு நிறம் படைத்திருப்பது.

(3) நெய்ப்பு - பற்களின் மேலும் தன் மேலும் சிராய்ப்பும் அழுக்கும் படாமல் உடனுக்குடன் சீர்கேட்டைச் சரியாக்க உதவக்கடியது.

(4) பற்களின் வேர்களைச் சரியாக மூடியிருப்பது.

இந்த நான்கு அம்சங்களிலும் எகிறுகள் சரியாக இருந்து விட்டால் நோய்கள் ஏற்படுவதில்லை.

பற்களை ஏன் நோய் அணுகுகிறது ?

பற்களை நோய் அணுகுவதற்கு அவை அமைந்துள்ள இடம் சரியாக இல்லாததுதான் காரணம். வாய் சுத்தமாக இருந்தால் பற்கள் சுத்தமாக இருக்கும். வாய் நோயற்றிருந்தால் பற்கள் நோயற்றிருக்கும். வாய் சுத்தமாகவோ நோயற்றோ இருக்க இரைப்பை சுத்தமாகவும் நோயற்றும் இருக்க வேண்டும். பற்களின் சுத்திக்காக பற்களை மட்டும் தேய்த்து அலம்பினால் போதாது ; வாயையும் வயிற்றையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பற்களை நேரிடையாக ஒன்றும் அழித்துவிடாது. பற்களின் மேற்புறமுள்ள கவசத்தைத் துர்பலப்படுத்தி பொரபொர என நொறுங்கும் தன்மையுள்ளதாகச் செய்தால் பற்கள் பலவீனப்படுகின்றன. அப்போது பற்களின் உட்புறத்திலுள்ள நரம்பு மண்டலம் எளிதில் பாதிக்கப் படுகின்றது. அல்லது பற்களின் எகிறுகள் தேய்ந்தோ

புண்ணாகியோ பற்களின் வேரை நன்கு மூடிப் பாது காக்காமல் பலவீனப்படுத்துகின்றன. இந்த இருமுனைத் தாக்குதல்களும் ஏற்படாமல் பாதுகாத்தால் பற்களின் நோய்களையே வராமல் செய்து விட முடியும். இவ்விதம் இருமுனைத் தாக்குதல் ஏற்படக் காரணமென்ன என்பதை அறிந்து கொள்வது உசிதம்.

பற்களும் சுவைகளும்.

பற்களுக்கும் சுவைகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. பற்களை உணர்வற்ற பகுதியாகக் கருதக்கூடாது. பற்களின் நடுவிலும் அடியிலும் மிக நுண்ணிய உணர்வுள்ள நரம்புகள் உண்டு. ஆகவே நாம் உண்ணும் உணவு பற்களின் பாதுகாப்பில் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளது. கசப்பு துவர்ப்பு காரம் இந்த மூன்றும் பற்களின் நண்பர்கள். உப்பு அளவிற்கு அதிகமானால் சத்துரு - அளவுடனிருந்தால் நண்பன். தித்திப்பும் புளிப்பும் பற்களுடன் அதிக நேரம் தங்கி விட்டால் சத்துரு.

வாயில் இனிப்புப் பட்டவுடன் அதைக் கரைத்துச் சுவையூட்ட உமிழ் நீர் பெருகுகிறது. அளவில் அதிகமானதும் திகட்டி விடுகிறது. வேறு சுவையுள்ளதையோ ஜலத்தையோ சாப்பிட்டு வாயை மாற்றிக் கொள்ளுகிறோம். இனிப்புள்ள உணவு அதிகநேரம் பற்களிடையே தங்கிவிட்டால் கிருமிகள் தங்குவதற்கும் வளர்வதற்கும் அதுவே உணவாகவும் காரணமாகவும் ஆகி விடுகிறது. இனிப்பு வாயில் அதிகநேரம் தங்குவது பற்களில் ஊத்தை அதிகமாக முக்கியக் காரணமாகிறது.

நாக்கு நொட்டை போட்டு ஏற்கும் உப்பும் புளிப்பும் சிறிது நேரத்திற்கு மேல் அதிகம் தங்கினால் நாக்கில் புண் உண்டாகிறது. எகிறுகளிலும் அழற்சி அதிகமாகி அவை கரைந்து விடுகின்றன.பற்களில் கூச்சம் காண்கிறது. எகிறுகளின் பிடிப்பு குறைந்து கிரமமாக ஆட்டம் காண்கிறது. குறைந்த அளவில் பற்களிடையே உள்ள காரையையும் ஊத்தையையும் அகற்ற உப்பும் புளிப்பும் உதவும். அதிக உபயோகத்தால் அதிகநேரம் தங்குவதால் எகிறுகளின் தேய்விற்கும் பற்களின்

ஆட்டத்திற்கும் பல் நரம்புகளின் வேக்காளத்திற்கும் உப்பும் புளிப்பும் காரணமாகின்றன.

கசப்பும் துவர்ப்பும் காரமும் வாயில் போட்ட உடனேயே அதை உட்செலுத்தும் பணியில் வாயின் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஈடுபடுகின்றது. காரத்தால் ஏற்படும் எரிவும் கசப்பிலும் துவர்ப்பிலும் உள்ள வெறுப்பும் அவைகளை வாயில் அதிக நேரம் வைத்துக் கொள்ள அனுமதிப்பதில்லை. அத்துடன் காரமும் கசப்பும் துவர்ப்பும் அதிகநேரம் தங்கினால் நல்லதே. இவை கிருமிகளை வளர அனுமதிப்பதில்லை. பற்களிடையே பிசுபிசுப்பு தேங்குவதைத் தடுப்பதால் ஊத்தை அதிகமாவதில்லை ; காரை பிடிப்பதில்லை. வாயில் உள்ள எந்தப் புண்ணும் ஆறுவதற்கு கசப்பம் துவர்ப்பும் உதவுகின்றன. திக்த: ஸ்வயம் அரோசிஷ்ணு: பரம் ருசிப்ரத: என்று பழமொழி. உணவில் அதிக ருசியைத் தரக்கூடியது கசப்பு - பற்களைக் கெட்டிப் படுத்தவும் எகிறுகள் இறுகி நோயற்றிருக்கவும் கசப்பும் துவர்ப்பும் அதிகம் உதவுகின்றன

பல் சொத்தையும் தித்திப்பும்

தாய்ப்பாலைச் சீக்கிரமே நிறுத்தி மாற்றுணவிற்கு விடப்பெற்றுள்ள சிசுக்கள் பெரும்பாலும் பற்கள் சொத்தை நோயால் பீடிக்கப்பெறுகின்றனர். சமூகத்தில் பொருளாதாரத்தில் பிற்பட்ட மக்களின் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் பல் சொத்தை ஏற்படுகிறது. அதற்குக் காரணம் கருத்தரித்த காலத்தில் போஷணையின்மை : நிறைவு பெறுத நிலையிலேயே அகாலப் பிரசவம் ; பிறந்தபின் சிசுக்களுக்குப் பாதுகாப்பின்மையால் அடிக்கடி நோய் வாய்ப்பட நேருதல் முதலியவை. அடிக்கடி நோய்வாய்ப் படுதலாலும் புஷ்டிக் குறைவாலும் அடிக்கடி சிணுங்கி அழும் குழந்தைகளைச் சமாளிக்க இனிப்புப் பண்டங்களை வழங்கும் பழக்கமதிகமாகிறது; அப்படியே தாய்ப்பாலைச் சீக்கிரம் நிறுத்த ஏற்பட்டாலோ, தாயிடம் பாலில்லாதபோதோ, மாற்றுணவு களான பால்பவுடர் கலவை முதலியவை இயற்கையாகத் தாய்ப்பாலில் காணும் இனிப்பை விட அதிகமாக இனிப்புள்ளவை. தாய்ப்பால் இருக்கும் போதே அளவு

குறைவதால் மாற்றுணவு கொடுக்க நேரும்போதும், மாற்றுணவில் கூட நிற்கும் இனிப்பின் சுவைகண்ட சிசு. நடுவே இனிப்பு குறைந்த தாய்ப்பாலைச் சாப்பிடக்கூட மறுப்பதுண்டு. இப்படி உணவிலும் இனிப்பு அதிகம், பின்னர் அழுகையைச் சமாதானப்படுத்தவும் இனிப்பு என இனிப்பு அதிகமாகி, அந்த இனிப்புள்ள உணவின் சிறுபகுதி வாயிலேயே தங்கிப் புளித்துப் பல்லைக் கெடுத்து விடுகிறது. வாய்க் கொப்புளிக்கும் பழக்கமும் ஏற்படவில்லை. இனிப்பான சாக்லேட், பிஸ்கோத்து போன்றவைகள் அதிகமாகச் சாப்பிடும் குழந்தைகளில் 80 சதவிகிதம் சொத்தை நோயால் பீடிக்கப் பெறுகின்றன.

சிறுவர்களுக்கு இனிப்பு அதிகம் வழங்குதல் இந்தியாவில் அதிகம். தமிழ்நாட்டில் மிக அதிகம். பல் சொத்தையும் அதிகம் சிறுவர்களிடையே காண்கிறது. காரணத்தைத் தவிர்க்க முயல்வது அவசியமல்லவா ?

உமிழ்நீர் - எகிறுகளின் வலிவே பற்களின் வலிவு

பற்களின் வலிவு அவைகளின் மேல் கவசத்தையும் எகிற்றின் வலிவையும் பொறுத்துள்ளது. எகிற்றில் அழுந்தியுள்ள பற்களின் வேரின் மூலம் பற்கள் ஊட்டத்தைப் பெறுகின்றன. எகிறு இறுகி வலிவுடன் இருந்தால்தான் பற்கள் ஆடாது. வலிவுடன் நிற்கும் எகிறு பலவீனப் படப் பல காரணங்கள் :

எப்போதும் எதையும் வாயில் போட்டுக் கொரித்துக் கொண்டிருப்பர் சிலர். இதன் சிறு பகுதிகள் பற்களிடையே தங்கும். எதைத் தின்றாலும் வாய் கொப்புளிக்கும் பழக்கம் இருப்பவர்களுக்கு இதனால் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. பலருக்கு இந்தப் பழக்கம் இருக்காது. ஜீர்ண காலத்தில் வயிற்றில் சுரக்கும் புளிப்பின் வாடை வாயில் உள்ள இனிப்பைப் புளிப்பாக்கி விடும். புளித்த உணவுப் பகுதி எகிறுகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி நீர்க்கச் செய்துவிடும். பற்களுக்கும் எகிறுக்கும் நடுவே உள்ள இடைவெளி விரிந்து அதில் வாய் மலப்பொருள் தேங்கி அழுகும். அதனால் எகிறுகளில் அழற்சி மிகும். இப்படி அழற்சியும்

இடைவெளியும் அதிகமாகி, அதற்கான காரணங்கள் தவிர்க்கப் படாதிருக்கும் போது எகிறு சுருங்கித் தளர்ந்து பற்களின் பிடிப்பைத் தளர்த்தும். பற்களிடையே சேர்ந்த அழுக்கு - காரை இறுகி இந்த இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளும். காரைகளை அகற்றினால் ரத்தக் கசிவும் பற்களின் ஆட்டமும் அதிகமாகும். இதற்குப் பயந்து பலர் இந்தக் காரைச் சுவற்றை அகற்றவே மாட்டார்கள். காரை சேராமல் பாதுகாப்பது அவசியம். காரை சேர்ந்தால் அதை நீக்கியதும் எகிறு இறுகி அந்த இடைவெளி நிறைந்து விடும்.

எகிறு பலவீனப்பட மற்றொரு காரணம் - உணவு பெரும்பாலும் மென்மையாக்கப்படுவதாகும். கரும்பு தின்ன அதைக் கடித்து மென்று சுவைத்துச் சாற்றை உறிஞ்சிச் சாப்பிட நாக்கின் மேல்பரப்பிலுள்ள சுவையை உணர்த்தும் கோளங்கள் சுறுசுறுப்படைகின்றன. பற்கள் அழுக்கு நீங்கி பளபளப்புடன் துலங்குகின்றன. தேகப் பயிற்சியால் கை கால்களிலுள்ள தசைகள் வலிவு பெறுவது போல் தசைகளாலான எகிறுகள் கடித்து மெல்வதால் வலிவடைந்து இறுகுகின்றன.

ஆப்பிளா ! அதனை ஜூசாக்கிச் சாப்பிடுகின்றனர் ! ஆரஞ்ஜா ! ஜூஸ். பழங்களை ஸாலடாக்கிச் சாப்பிடுவதை விட பற்களுக்குச் சிறிது பயிற்சி அளிக்கலாமே. கறுக்குமுறுக்கெனச் சாப்பிடும் தின்பண்டங்கள் மறைந்து வருகின்றன. முற்றிய தேங்காய்த் துண்டை மெல்ல, ஸாவகாசமாக மென்று சுவைத்துக் கொண்டே இருக்க, வாய்ப்புண், எகிற்றில் அழற்சி நீங்கும். எகிறு வலுப்படும். பொருள் விளங்கா உண்டை (பொரிவிளாங்காய் உண்டை என்பர்) சீடை, முறுக்கு இவை இந்தப் பிரிவில் உதவுபவை.

பற்களைச் சுத்தி செய்ய இன்று கிடைக்கும் பற்பசைகளும் பற்பொடிகளும் தித்திப்பானவையே. இவை பல்துலக்கப் பயன்பட்டபின் சரியே கொப்புளித்து அகற்றப்படாவிடில் இவையே நோய்க்குக் காரணமாகலாம். சிறுவர்கள் இதன் இனிப்புக்காக இதை விரும்பிப் பயன்படுத்துவதும் அவசரப்பட்டு சரியே வாய்க் கொப்புளிக்காமல் வருவதும்

உண்டு. இதில் கவனம் தேவை. ஆயுர்வேதம் இவ்விஷயத்தில் ஒரு புதிய விஷயத்தைக் கூறுகிறது. பற்களைத் துலக்கப் பயன்படும் பசையோ பொடியோ கசப்பும் காரமும் துவர்ப்பும் மிக்கதாக இருக்க வேண்டும் என்று. வாய்க்குப் பிடித்தமான தித்திப்பைவிட்டுக் கசப்பையும் உரைப்பையும் துவர்ப்பையும் அவசியமானதாகக் குறிப்பிடக் காரணம் உண்டு.

அன்னபான வகைகள் அன்னப்பாதையான மஹாஸ்ரோதஸ் எனும் தொண்டைக் குழியிலிருந்து குதத்துவாரம் வரை உள்ள பகுதியில் அடையும் ஜீர்ணத்தின் பல நிலைகளில் வாயில் ஊறும் உமிழ் நீருக்குப் பெரும் பொறுப்பு உண்டு.

(1) உமிழ் நீரில் உள்ள பித்த அம்சம் அரிசி முதலியவைகளிலுள்ள மாச்சத்தைச் சர்க்கரையாக மாற்றவல்லது.

(2) உமிழ்நீர் குறைந்தால் வாயும் தொண்டையும் உலர்ந்து விடும். நாவரட்சியால் நீர்வேட்கை - தாக உணர்வு ஏற்படும். வரண்ட உணவு அதிகம் ஏற்கும்போது இந்நிலையைக் காணலாம். ரத்தத்தின் ஜலாம்சம் கடுமையான பேதி முதலியவற்றால் வெளிப்படும்போதும் இந்நிலை ஏற்படும். நாட்பட்ட ஜலதோஷத்தில் சில நிலைகளில் மூக்கடைபட்டு வாயால் மூச்சு விடுபவர் உண்டு. இரவில் இவர்கள் குரட்டை விட்டுத் தூங்குவது உண்டு. வாயால் மூச்சு விடுவதால் வாயில் ஊறும் நீர் உலர்ந்து தாகம் அதிகமாகும். பெரும்பாலும் உடலில் நிறைந்துள்ள ஜலாம்சத்தின் நிறை குறை நிலைகளை உணர்த்தும் முக்கியப் பணி இந்த உமிழ்நீருடையதாகும்.

(3) நாக்கிலுள்ள சுவை கோளங்கள் தன்னுடன் மிக நெருங்கி வருபனவற்றின் சுவையைத்தான் அறிய முடியும். இந்த நெருக்கத்தை உமிழ்நீர் ஏற்படுத்தித் தருகிறது. உமிழ்நீர் மெல்லப்பட்ட உணவின் பகுதியைக் கரைத்துச் சுவைக் கோளங்களின் மேல் படச்செய்கிறது. ரஸபோதனம் என்ற சுவை உணர்வு இதன் மூலமாக நடைபெறுவதால் உமிழ்நீர் போதகம் என்ற கபத்தின் ஸ்தானமாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

(4) இந்தச் சுவை உணர்வின் எதிர் உணர்வாகவே இரைப்பையில் ஜீரணத் திரவங்கள் சுரக்கின்றன. இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவம் சீராகச் சுரப்பதற்கும் உமிழ்நீர் காரணமாகிறது.

(5) வாய் தொண்டை முதலிய பகுதிகள் எப்போதும் ஏதேனும் ஒரு பணியில் ஈடுபட வேண்டி வருகிறது. வாய் பேச்சிற்கும் உண்பதற்கும் முக்கிய ஸ்தானம். கர்மேந்த்ரியம் ஞானேந்த்ரியம் என்ற இரு துறைகளிலும் இதற்குப் பங்கு உண்டு. ஆதலால் அதன் உட்புறம் எப்போதும் நெய்ப்புடன் எளிதில் இயங்கக் கூடியதாக இருக்க நெய்ப்பும் நெகிழ்ச்சியும் உமிழ்நீரால் கிடைக்கிறது. குரலின் மென்மை இதைப் பொறுத்தது. தொண்டை கரகரப்பது உமிழ்நீர் அதிகம் பேச்சால் செலவாகி வாய் வரண்டு விடுவதன் விளைவே.

(6) உண்ணும் உணவு உமிழ் நீரின் ஜலாம்சத்தால் நைந்து, குழைந்து நாக்கால் புரட்டப்பட்டுப் பற்களில் மசிகிறது. இந்த நெகிழ்ச்சியும் குழைவும் ஏற்படுவதால்தான் எளிதில் எந்த உணவையும் தொண்டையையும் பாதிக்காமல் விழுங்க முடிகிறது.

(7) உணவு உண்ணும் நேரம் நீங்கலாக மற்ற நேரங்களில் வாய்ப் பகுதியைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது உமிழ் நீரின் முக்கியப் பணியாகும். தங்கியுள்ள உணவுப் பகுதிகளை அழுக விடாமல் புரட்டி உட்செலுத்தி வாயில் நாற்றமில்லாமல் செய்கிறது. ஜ்வரம் முதலிய தாப நோய் நிலைகளிலும் வயிற்றில் புளிப்பு மிகுந்த போதும் உமிழ்நீர் வரண்டு விடுவதால் வாய் நாற்றமும் நாக்கில் அழுக்கும் ஏற்படுகிறது.

(8) வாயில் பற்பல நோய்க்கிருமிகள் தங்க இடமுண்டு. உணவுப் பகுதிகள் பற்களின் இடுக்குகளில் சேரும் போது இந்த நோய்க் கிருமிகளுக்கு உணவுப் பஞ்சமில்லை. இந்தக் கிருமிகள் பற்களின் மேல் கவசத்தை (தந்தவல்கம் - எனாமல்) அரித்து விடும். பற்களைச் சொத்தை (கிருமிதந்தம்) யாக்கும். கிருமிகள் பற்களில் இடுக்கிலுளள உணவை உண்ணும் போது விளையும் அமிலம் தந்தவல்கத்திலுள்ள சுண்ணாம்புச் சத்துடன் சேர்ந்து

ஏற்படும் புதிய கலவையே காரை. தந்தவல்கம் சுண்ணாம்புச் சத்தை இழந்ததும் பற்கள் நொறுங்கி விடுகின்றன. இப்படி நேராமல் வாயைத் தூய்மையாக்கும் பணி உமிழ்நீருடையது.

(8) வெகு வேகமாக ஓடி வருகிறோம். உடற்சூடு அதிகமாகிறது. களைப்பு மிகும் போது வாயால் மூச்சு விடுகிறோம். உமிழ்நீருடன் கலந்து மூச்சு உள்ளிழுக்கப் பெறும்போது உடற்சூடு தணிகிறது. நாயிடம் இதனைக் காணலாம்.

(10) நோய்களின் கடுமையான சில நிலைகளில் விஷமாக்கப் பெற்ற மலங்கள் வாய் வழியே வெளியேற்றப் பெறுவதைக் காணலாம் விருக்க (கிட்னி) நோய்களில் யூரியா, அக்ன்யாசய (பாங்க்ரீயாஸ்) நோய்களில் சர்க்கரை, காரீய விஷத்தில் கந்தகமும் சுண்ணாம்பும் உமிழ்நீரின் மூலம் வெளியேறுவதைச் சோதனைகள் மூலம் அறியலாம். பித்த நோய்களில் பித்ததின் அம்சம் உமிழ்நீர் மூலம் வெளியாகி வாய் கசப்பதைக் காணலாம். சில சமயம் மஞ்சள் படிவதும் உண்டு. க்ளுகோஸ் ஊசி ஏற்றியதும் நாக்கில் இனிக்கும். சர்க்கரை அதிகம் சேர்ந்துள்ளதை இது குறிக்கும்.

உமிழ் நீரின் இத்தகைய பல பணிகளைக் கவனித்துத்தான் ஆயுர்வேதம் கசப்பு துவர்ப்பு மிக்க பற்பசைகளையோ பற்பொடியையோ உபயோகிக்கச் சொல்கிறது. பற்களைச் சுத்தம் செய்வது என்ற லக்ஷ்யம் மட்டும் போதாது. உமிழ் நீரைச் சுத்தம் செய்வதும் அதன் கோளங்களுக்குச் சுறுசுறுப்பும் புத்துயிரும், அளிப்பதும், உண்ணும்போதும் பிறகும் ஏற்பட்டுள்ள சுவைக் கோளம் உமிழ்நீர் இவற்றிற்கு ஏற்படும் அழற்சியை நீக்குவதும் பற்கள் துலக்கும்போது கவனிக்கப் பெற வேண்டும்.

துவர்ப்பு புண்ணை ஆற்றும், கசப்பு அயர்வைப் போக்கும். அதிக அளவில் சுரப்பதையும், அழற்சியையும் போக்கும். உரைப்பு சுவைக்கோளங்களையும் உமிழ்நீர்க் கோளங்களையும் தூண்டும். - வாயில் ஏற்படக்கூடிய இனிப்பு - புளிப்பாக மாறும் நிலையை இது மாற்றி மறுபடியும் இனிப்பான இயற்கையான உமிழ்நீர் சுரக்க வழி செய்யும்.

புளிப்பான தயிரிருந்த பானையில் பால் விட்டுப் புரைகுத்தும் போது மறுபடியும் புளிப்பு மிகுந்த தயிர் கிடைக்கும். இனிக்கும் தயிர் கிடைக்காது. இனிப்பான தயிர் கிடைக்கப் பானையில் புளிப்பின் லவலேசமும் இல்லாதபடி சுத்தம் செய்வது அவசியம். அப்படியே புளித்து நாறும் வாய்க்கு, அந்தப் புளிப்பின் அடிப்படையே மாறும் வகையில் கசப்பும் துவர்ப்பும் தூய்மை தரக்கூடியவை. வரட்சி தரும் சுவையானதால் பிசிபிசப்பால் ஒட்டிக் கொள்ளக்கூடிய உணவுப் பகுதிகள் பிசிபிப்பு குறைவதால் இடுக்குகளிலிருந்து விடுபட்டு எளிதில் வெளியாகும். வாய் மொரமொர என்றிருக்கும். புது உணவை விருப்பத்துடன் ஏற்கும்.

மற்றொன்றும் கவனிக்கத்தக்கது. பொதுவாகப் பற்களை துலக்க இந்த மூன்று சுவைகளை முக்கியமாகக் குறிப்பிட்ட ஆயுர்வேதம் மற்ற சுவைகளுள்ள பற்பசைகளையோ பற்பொடியையோ உபயோகிக்ககூடாதெனக் தடுக்கவில்லை. இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவக் குறைவால் பசி மந்தித்து உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாத நிலையில் பற்களைத் துலக்கும் போது இந்த மூன்று சுவைகளை விட புளிப்பும் உப்பும் கலந்தவை பல் துலக்க நல்லது. கசப்பும் துவர்ப்பும் வாந்தி வெகுட்டலுக்கு இடமளிக்கும். வாய் உலர்ந்து புண் அதிமான நிலையில் இனிப்பே அதிகம் நல்லது. கசப்பும் துவர்ப்பும் மேலும் வரட்சியையும் புண்ணையும் அதிகமாக்கும். இப்படிப் பெரும்பாலும் கசப்பையும் உரைப்பையும் துவர்ப்பையும் அதிக அளவில் பெற்ற பல் துலக்கும் சாதனத்தில் சமயத்திற்கேற்றபடி தித்திப்பையோ உப்பையோ சேர்த்து உபயோகிப்பதும் நல்லதே. தித்திப்பிற்குத் தேனைச் சேர்த்து குழப்பித் தேய்ப்பது, உப்பிற்கு இந்துப்பையும் கடலுப்பையும் சேர்த்துக் கொள்வது. வேக்காளம் புண் அதிகம் உள்ள நிலையில் நல்லெண்ணெய் - தேங்காய்ப்பால், எள்ளுத் தூள் சேர்ப்பது ; இப்படி நிலைக்கேற்றபடி பல்துலக்கும் சாதனத்தை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

தேன் நல்ல புண் ஆற்றும் மருந்து. துவர்ப்புள்ளபடியால் தூய்மையையும் தரும். எள் புண்ணை ஆற்றும். நல்லெண்ணெய்

புண்ணை ஆற்றுவதுடன் அழுக்கு தங்கவிடாது. காரையைக் கரைக்கும். புளிப்பை மாற்றும். தனித்து நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கொப்பளிப்பது. எள்ளை மென்று வெகுநேரம் வாயில் வைத்திருந்து பிறகு கொப்புளிப்பது இவை சில சிறந்த உபாயங்கள்.

முன் பற்களை நடுவிரல், மோதிர விரல்களாலும், கடைவாய்ப் பற்களைக் கட்டை விரலாலும் தேய்ப்பது நல்லது. ஆள்காட்டி விரல் நல்லதல்ல என்று சில ஆசார நூல்கள் கூறும். குறுக்காக விரலைவிட்டுத் தேய்ப்பது நல்லதல்ல. மேலும் கீழுமாகத் தேய்ப்பதுதான் நல்லது. இன்றைய ப்ரஷ்களின் அமைப்பும் குறுக்காகத் தேய்க்கத்தான் அமைந்துள்ளன. ஆனால் அறிஞர்களின் அறிவுரையோ மேலும் கீழுமாகத் தேய்ப்பதையே வற்புறுத்துகின்றன.

ஒரு தடவை உபயோகித்த குச்சியை மறுபடி உபயோகிக்காதே என்கிறது ஆயுர்வேதம். இது ஆலம் விழுதிற்கும் வேலங் குச்சிக்கும் தான் பொருந்தும். ப்ரஷ் இப்படி தினம் ஒன்று உபயோகிக்க இயலாது. 1-2 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை ப்ரஷ் புதிதாக வைத்துக் கொள்வது நல்லது. ப்ரஷ் நார்களின் அடியில் புலப்பட்டும் புலப்படாமலும் இருக்கும் அழுக்கே வாய் நோய்க்குக் காரணமாகலாம்.

எல்லோரும் பற்களின் வெளிப்புறத்தைத் தேய்க்கக் கூடும். நாக்குப் புரளும் பற்களின் உட்புறத்தை, அதில் மேல் வரிசைகளின் உட்புறத்தைத் தேய்ப்பது மிக அரிது. அங்குதான் அதிக அளவில் காரையும் சீழும் படியும். நாக்குப் புண் பெரும்பாலும் இவை தங்கும் அழுக்கால் விளையக் கூடியது. இதைத் தேய்ப்பதிலும் கவனம் தேவை. பற்களைத் தேய்ப்பதைப்போல் பலமடங்கு பல் தேய்த்த பின்னரும் பிறகும் அடிக்கடியும் வாய்கொப்பளிப்பது அவசியம்.

பற்பசை – பற்பொடி – முறைகள்

தேஜோவத்யாதி மஞ்சனம் (பற்பசை,) வாலுளுவை 50 கிராம் ; சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி வகைக்கு 2 கிராம் ; இந்துப்பு 2 கிராம் இவைகளை நுண்ணிய தூளாக்கிக் கொள்ளவும். தேனும்

நல்லெண்ணெய்யும் 15-15 மிலி லிட்டர் அளவு கலந்து குழப்பிக் கொள்ளவும். இந்தப் பற்பசையைக் கொண்டு பற்குச்சிகளில் தோய்த்தோ விரல்களில் தோய்த்தோ பற்களைத் துலக்கவும். உணவில் ருசி ஏற்படும். வாயில் நாற்றம், புண் எரிச்சல் நீங்கும். வாய் சுத்தமாகத் திகழும். சுவைகளை நன்கு பிரித்தறியலாம். பற்களின் பழுப்பு நிறம் மாறும்.

யவாதி சூர்ணம் - யவை (கோதுமை, பார்லி வகையைச் சேர்ந்த தானியம்) இதனைச் சட்டியிலிட்டு வறுத்துத் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். யவ்வை கிடைக்காவிடத்தில் வாலுள்ள சம்பா கோதுமையையும் கருக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த கரியே தனித்துப் பற்களைத் துலக்க நல்லது. பற்களில் வெண்மை பளிச்சிடும். பழுப்பு நிறம் மாறும். அழுக்குச் சேராது. இந்த யவைக்கரி. 100 கிராம், இந்துப்பு 10 கிராம். கிராம்புத்தூள் 10 கிராம், லவங்கப்பட்டைத்தூள் 10 கிராம் (வகைக்கு 5 கிராம் அளவில் இந்துப்பு முதலியவற்றைச் சேர்ப்பதும் உண்டு) இதனைச் சேர்த்து உபயோகிக்க சிறந்த பற்பொடியாகும்.

உமியைக் கரியாக்கி அதைக்கொண்டு பல்துலக்குவது உண்டு. உமிக்கரி பற்களில் ஒட்டிக் கொள்ளக்கூடிய அன்னப்பகுதிகளின் பிசுபிசுப்பைக் குறைக்கும். அதனால் பற்களிலுள்ள அழுக்கு எளிதில் அகற்றப்படும். முன்சொன்ன யவாதி சூர்ணத்தில் உமிக்கரியை மெல்லிய தூளாக்கிச் சம அளவு சேர்த்து கொள்ளலாம் - சிக்கனத்துக்காக.

திரிபலாதி சூர்ணம் - (பற்பொடி) கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, கற்பூரம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி வகைக்கு 10 கிராம், ஏலக்காய், கிராம்பு, லவங்கப்பட்டை, லவங்கப்பத்திரி, மாசிக்காய், ஜாதிக்காய் வகைக்கு 5 கிராம். யவைக்கரி, கோதுமைக்கரி, அல்லது உமிக்கரி 100 கிராம். இவைகளைத் தூள் செய்து கொள்ளவும். பற்களில் சீழ், துர்நாற்றம் முதலியவை அகலும்.

கங்கோலாதி சூர்ணம் - (பற்பொடி, பசை) வால்மிளகு, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி, லவங்கப்பட்டை, லவங்கப்பத்திரி, இந்துப்பு வகைக்கு 20 கிராம். இதனைச்

சூர்ணமாக்கிக் குச்சி அல்லது ப்ரஷ்ஷால் தோய்த்துத் தேய்க்கலாம். அல்லது இந்தச் சூர்ணத்துடன் 20 மிலிலிடர் தேனும் 20 மிலிலிடர் நல்லெண்ணெய்யும் சேர்த்துப் பசையாக்கி அதனைக் குச்சி அல்லது ப்ரஷ்ஷில் தோய்த்துத் தேய்க்கலாம்.

ஏலாதி சூர்ணம் - (பற்பொடி - பசை) - வால்மிளகு, கடுக்காய், ஏலரிசி, மஞ்சிட்டி, கடுகரோகிணி, கோரைக் கிழங்கு, வட்டத்திருப்பி, வாலுளுவை, லோத்திரப்பட்டை, மர மஞ்சள், வாஸனைகோஷ்டம் இவை வகைக்கு 20 கிராம். இவற்றைத் தூளாக்கிப் பொடியாகவோ பசையாகவோ உபயோகிக்கலாம்.

தந்தலேபினீ - (பற்பசை) கிராம்பு, வெண்கோஷ்டம், கடுக்காய்த்தோல், நெல்லிக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், ஏலரிசி, லவங்கப்பட்டை, லவங்கப்பத்திரி, மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி வகைக்கு 10 கிராம், சாக்கட்டி 100 கிராம். இவைகளைச் சூர்ணம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். அவ்வப்போது தேன் சேர்த்துக் குழப்பித் தேய்க்கலாம். அல்லது 10 - 15 நாட்களுக்குள்ள அளவிற்குத் தேன் சேர்த்தும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சாக்கட்டி (Chalk) கடையில் இருக்கும் மருந்துச் சரக்கு. இதனை இடித்துத் தூளாக்கி ஜலத்தில் கரைத்துத் துணியில் வடிகட்டவும். தெளிந்ததும் ஜலத்தை அகற்றிக் கீழ் உள்ள கூழை வெய்யிலில் உலர்த்தி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

தந்தசூர்ணம் - சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கிராம்பு, லவங்கப் பட்டை, கோரைக்கிழங்கு, கத்தக்காம்பு, கடுக்காய்த்தோல், நெல்லிக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், வெண்கோஷ்டம், ஓமம், அக்கிரகாரம், வசம்பு, அதிமதுரம், பாக்குக்கரி, வெங்காரம், படிக்காரம், இந்த 18ம் வகைக்கு 10 கிராம், கடல் உப்பு 15 கிராம். இந்துப்பு 15 கிராம், சாக்கட்டி (முன் யோகத்தில் செய்தது போல் சுத்தமாக்கியது) 420 கிராம். கட்டிச்சூடம் 15 கிராம். வெங்காரத்தையும் படிக்காரத்தையும் மண்சட்டியிலிட்டு வறுக்க நீர்த்துப் பொரிந்துவிடும். பிறகு இதில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். பாக்கைச் சட்டியிலிட்டு

வறுக்கக் கரியாகும். கற்பூரத்தையும் சாக்கட்டியையும் தவிர மற்றவற்றை இடித்துச் சலித்துக் கற்பூரத்தையும் சாக்கட்டியையும் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். இதனையும் தேன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துப் பசையாக்கிக் கொள்ளலாம். பற்பொடியாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

வஜ்ரதந்த தைலம் - ஆலம்பட்டை, அத்திப்பட்டை, மகிழம்பட்டை, கருவேலம்பட்டை இவைகளைப் பச்சையாகக் கொணர்ந்து வகைக்கு 25 கிராம் எடுத்து அம்மியிலிட்டு ஜலம் விட்டு நன்கு கரைத்து விழுதாக்கி 800 மிலிலிடர் நல்லெண்ணெய்யில் குழப்பி அதில் 3 லிட்டர் ஜலம் விட்டுக் காய்ச்சவும். ஜலம் முழுவதும் சுண்டியதும் இறக்கி எண்ணையை வடிகட்டிக் கொள்ளவும். ஆறியதும் அதில் பச்சை கர்பூரம் 2 கிராம் பொடித்துக் கலக்கிக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு வாயில் ஊற்றிக் கொப்புளிக்க எகிறுகள் வலிவடையும். பற்கள் நிலைத்து ஆடாமல் நிற்கும். பற்களின் பழுப்பு நிறம் மாறும்.

அரிமேதாதி தைலம் என்ற தைலமும் இப்படி கண்டூஷமாக உபயோகிக்கச் சிறந்தது.

வாப்யாதி மஞ்ஜனம் - வாஸனை கோஷ்டம், கடுக்காய்த் தோல், நெல்லிமுள்ளி, தான்றிக்காய்த்தோல், ஏலரிசி, லவங்கப்பட்டை, லவங்கபத்திரி, மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு இவை வகைக்கு 20 கிராம் சேர்த்துத் தூள் செய்து தேன் சேர்த்துப் பற்பசையாகவோ தனித்துப் பற்பொடியாகவோ உபயோகிக்கலாம். வாக்படர் தரும் சிறந்த பற்பசையோகம் இது.

பற்களையும் எகிறுகளையும் பாதுகாக்கச் சில எளிய முறைகள்

(1) எள்ளைத் தூள் செய்து நெய்யும் தேனும் சேர்த்துக் குழப்பி அதனைப் பற்களின்மேலும் எகிறுகளின் மேலும் இதமாகத் தடவித் தேய்த்துத் துப்பியபின் இளஞ்சூடான வெந்நீர் விட்டுக் கொப்பளித்துத் துப்பவும்.பிறகு அந்த எள்ளுத்தூள் கலவையை வாயிலிட்டு 10-15 நிமிடங்கள் வரை அடக்கியிருந்து. உமிழ்நீருடன் கலந்து நெகிழ்ந்த அந்தக் கலவையை கொப்பளித்துத் துப்பியபின். ஜலம் விட்டு

மறுபடியும் கொப்பளித்துத் துப்பவும், எகிறு தொண்டை முதலிய இடங்களில் அழற்சி புண், எரிவு குணமாகும்.

(2) தினமும் சுத்தமான நல்லெண்ணெய்யை 1-2 ஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு நன்கு கொப்புளிக்கவும். வாயில் உமிழ்நீர் நிரம்பியதும் துப்பி விடவும். பிறகு வென்னீர் விட்டுக் கொப்புளிக்கவும். வாயில் நாற்றம் சீழ், எகிறு வீக்கம், பல்கூச்சம் நாக்குப்புண், அண்ணத்தில் புண் இவை ஆறும். தாவடைப்பூட்டுகளுக்கு வலிவு ஏற்படும். குரல் தெளிவாக மென்மையுடன் இருக்கும். கன்னங்கள் பூரித்து முகம் உருண்டையாகப் புஷ்டியுடன் இருக்கும். சுவை அறிவு தெளிவாகும். உணவில் ருசி ஏற்படும். தொண்டை, வாய் உலராது, உதடு வெடிக்காது. பற்கள் தேயாது. பற்களில் காரை படியாது. பற்களின் வேர் கெட்டிப்படும். பற்கள் ஆடாது. புளிப்பு பட்டவுடன் கூசுவது நிற்கும். கடினமான பொருளைக் கடித்து மெல்லலாம்.

हन्वोर्बलं स्वरबलं वदनोपचयः परः ।
स्यात्परं च रसज्ञानं अन्ने च रुचिरुत्तमा ॥
न चास्य कण्ठशोषः स्यात् नौष्ठयोः स्फुटनाद्भयम् ।
न च दन्ताः क्षयं यान्ति दृढमूला भवन्ति च ॥
न शूल्यन्ते न चाम्लेन हृष्यन्ते भक्षयन्ति च ।
परानपि खरान्भक्ष्यान् तैलगण्डूषधारणात् ॥ *(சரகர்)*

நல்லெண்ணெய்க்கு மாற்றாக நாராயணதைலம், க்ஷீரபலாதைலம் முதலியவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

(3) உமிக்கரி 8 பங்கு, கருவேலம்பட்டை 2 பங்கு உப்பு, அல்லது இந்துப்பு $^{1}/_{2}$ பங்கு. இவைகளைத் தூளாக்கிச் சேர்த்துப் பற்பொடியாக்கி உபயோகிக்கலாம். வாய் நாற்றமகலும். எகிறு வலிவடையும்.

(4) உமிக்கரி. அல்லது ஜலத்தில் கரைத்தெடுத்துக் காயவைத்த சாம்பல் 100 கிராம் ; கிராம்பு, வால்மிளகு, லவங்கப்பட்டை, வாஸனை கோஷ்டம் வகைக்கு 5 கிராம் ; கற்பூரம் 2 கிராம் இவைகளை நன்கு தூளாக்கிக் கொள்ளலாம்.

நெல் உமியைக் கருக்கிக் கரியாக்கிக் கொள்ளவும். பசுவின் சாணத்தை, மண், வைக்கோல் கூளம் முதலியவை சேராமல் தனித்தெடுத்து வில்லை தட்டி உலர்த்திச் சாம்பலாக்கிக் கொள்ளவும். (வைக்கோல் கூளம் சேர்ந்த சாணத்தை எரித்தெடுத்தால் கடும் காரமாகி வாய்வேகச் செய்யும்). அதை ஜலத்தில் கரைத்து துணியில் வடிக் கட்டிக் கொண்டு சாம்பல் கலந்த நீரைத் தெளியவைத்து, மேல் உள்ள தெளிந்த நீரை அகற்றி கீழ் உள்ள சாம்பலை வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்தச் சாம்பலும் உமிக்கரியுமே ஏழையின் பற்பொடியாகும்.

(5) மற்றொரு பற்பசை - செங்கல்லை ஜலம் விட்டரைத்து உபயோகிப்பதே. புதிய செங்கல்லை நனைத்துச் சுத்தமான இடத்தில் ஜலம் விட்டு உறைத்து அந்த விழுதைக் கொண்டு பல் துலக்குவது காரை, ஊத்தை, நாற்றம் முதலியவைகளை போக்கும். இவற்றை உபயோகிக்கும் போது எகிறு புண்ணாகாதவாறு தேய்ப்பதும் சுத்தமான முறையில் உபயோகிப்பதும் கவனத்திற்குரியது.

எகிறுகளில் சீழும் வேக்காளமும் - இந்நிலை தொடர்ந்திருக்குமானால் அந்த அளவிற்குக் குடலிலும் இரைப்பையிலும் வேக்காளம் இருக்கக்கூடும். உணவுக் கட்டுப்பாட்டினாலும் அதற்கான மருத்துவத்தாலும் தான் இதனைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். அடிக்கடி வென்னீரில் இந்துப்பு அல்லது சாதா உப்பு போட்டுக் கொப்பளிக்கவும்.

வெள்ளருகுவேரை (வெள்ளெருக்கு அல்ல. இது ஒரு குத்துச்செடி) வேருடன் பிடுங்கி ஜலத்தில் அலம்பி நசுக்கி ஒரு பிடியளவுள்ள தழைக்கு அரை லிட்டர் ஜலம் விட்டு நன்கு கஷாயமாக்கி வடிகட்டி அதில் 2 ஸ்பூன் தேன்விட்டுக் கொப்பளிக்கவும். சீழ் எளிதில் கரைந்து வெளியாகும். புண் ஆறும். எகிறு இறுகிக் கெட்டியாகும்.

வெள்ளருகு வேருடன் கருவேலம் தழையையும் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுக் கொப்புளித்துக் கொள்ளலாம்.

அதிமதுரம் 100 கிராம் அளவு இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதில் 10 கிராம் எடுத்து 300 மிலிலிடர் ஜலத்திலிட்டு 150 மிலிலிடர் மீதமாகக் கஷாயமிட்டு வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதில் மாசிக்காய்த்தூள் ஒரு கிராம், கத்தக்காம்பு ஒரு கிராம். தேன் ஒரு அவுன்ஸ் இவற்றைச் சேர்த்து வாய் நிறைய விட்டுக் கொண்டு களகளவென தொண்டை வரை இந்தத் திரவம் படும்படி அண்ணாந்து நின்று கொப்புளித்துத்துப்பவும். இப்படி 10 தினம் செய்யத் தீராத வாய்ப்புண், எகிறுகளில் சீழ், எகிறு தடிப்பு, பல்லாட்டம் இவை குறையும்.

பல் துலக்கும் வேளைகள்

"ப்ராத: புக்த்வாச" என்றார் வாக்படர். காலை துயில் எழுந்தவுடனும் ஒவ்வொரு உணவுக்குப் பின்னும் பற்களைத் துலக்க வேண்டும். "த்வௌ காலௌ தந்த பவனம்" என்று மற்றொரு குறிப்பும் உண்டு. தூங்கி எழுந்ததும் இரவு படுக்குமுன்னரும் பல் துலக்க வேண்டும்.

தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்பவர் தாம்பூலம் தரித்தபின் உடன் வாய் கொப்புளித்துப் பற்களைக் குழப்பி அலம்பித் தேய்க்க வேண்டும். இரவு தாம்பூலம் தரித்தால் முறைப்படிப் பற்களைத் துலக்கிய பின்னரே படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

தர்மசாஸ்த்ரங்கள் சில நியமங்களைக் கூறுகின்றன. அவையாவன — குந்திக் குக்குடாஸனத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு பற்களைத் துலக்கவும். நாவழிக்கும் போது இரைப்பையும் குடலும் மேலெழும் உணர்ச்சி ஏற்படும். குந்தி உட்கார்ந்தால் அந்த எழுச்சி கட்டுக்குள் அடங்கியிருக்கும் (2) நின்றுகொண்டும் நடமாடிக் கொண்டும் தலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டும் பல் துலக்காதே. ஆறு குளம் முதலிய நீர்த்தேக்கத்தின் கரைகளில் அமர்ந்தும் நீர் நிலைகளில் நின்றும் பல் துலக்காதே. (நீர் நிலைகளின் தூய்மையைக் கெடுக்காதே) (3) பல் துலக்காமல் செய்யும் எந்தச் செயலும் பயனற்றது. இவை வைத்ய சாஸ்திரத்திற்கும் பொருந்துபவையே.

நாக்கு சுரண்டுதல்

நாக்கின் உட்பகுதியில் - நாக்கு கிளம்புமிடத்தில் அழுக்கு படிந்திருக்கும். இரவில் தூங்கும் போது இரைப்பையில் ஜீரண காலத்தில் சுரந்து எதிர்த்து மேல்நோக்கி வந்த பித்தத் திரவம் நாக்கின்மேல் தங்கிப் படிந்திருக்கும். அதனால் நாக்குத் தடித்துச் சிலர் வாயால் மூச்சுவிடுவது போல் வாய் திறந்து தூங்குவர். அதனால் நாக்கு மேலும் உலர்ந்து, அதன்மேல் படிந்த மேல்பூச்சு காய்ந்து எளிதில் அகலாதவாறு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். இதனையகற்ற மாவிலையின் நரம்பு, வேம்பின் ஆர்க்கு இவைகளால் நாக்கைப் புண்படாமல் வழித்து விடுவர். வசதி உள்ளவர் தங்கத்திலும் வெள்ளியிலும் ஈயம் பூசிய பித்தளையிலும் வைத்திருப்பர். மிகவும் மழுங்கியதாக இல்லாமல் நாக்கையும் புண்படுத்தாமல் இருக்கும்படி இதனைத் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் நாக்கின் தடிப்பு குறையும். ருசி உணர்வு கூடும். வாய் நாற்றமகலும்.

जिह्वामूलगतं यच्च मलमुच्छ्वासरोधि च ।
दौर्गन्ध्यं भजते तेन तस्मात् जिह्वां विनिर्लिखेत् ॥
तेनास्यमलवैरस्यगन्धा जिह्वास्यदन्तजाः ।
नश्यन्ति रुचिवैशद्यं लघुता च भवन्ति हि ॥

முகத்தைக் கழுவுதல்

சிறுசிறு செயல்முறைகளின் முக்கியத்துவத்தை அறிவுறுத்தி வழி காட்டுகிறது ஆயுர்வேதம். பற்களைத் துலக்கி நாக்கு வழித்தபின் வாய் கொப்புளித்துப் பின் கைகால்களை அலம்பி முகத்தை அலம்பிக் கொள்வது முறை. வாய் நிறைய ஜலத்தை நிரப்பிக் கொண்டு முகத்தை நீர்கொண்டு அலம்பிவிட்டுப் பின் வாயிலுள்ள ஜலத்தைத் துப்பப் பார்வை தெளியும். கண், காது, மூக்கு ஆகிய பொறிகள் சுறுசுறுப்படையும்.

குளிர்ந்த நீரால் முகம் கழுவிக் கொள்வதால் முகத்திலுள்ள சினப்புகள், வரட்சி, கருமைபடர்வது, மச்சம் போன்று திட்டு

திட்டாகக் கரும்புள்ளிகள் தோ(ன்றுவது இவை மறையும். ரத்தம் நீர்த்து வாயாலும் மூக்காலும் பற்களின் இடுக்குகளிலும் வெளிப்படுவது நிற்கும். வெந்நீரால் முகம் அலம்பிக் கொள்ள கபத்தாலும்வாயுவாலும் ஏற்படும் இறுக்கம் குறையும். முகத்திலுள்ள கொழுப்பு காய்ந்து வரண்டிருந்தால் அது இளகி மென்மை தரும். கண்களின் அழற்சி குறையும்.

मुखप्रक्षालनं शीतपयसा रक्तपित्तजित्।
मुखस्य पिडकाशोषनीलिकाव्यङ्गनाशनम्।

कुर्याद्वापि कदुष्णेन पयसास्यविशोधनम्।
कफवातहरं स्निग्धं मुखशोषविनाशनम्॥

உஷஃ பானமும் நாஸிகா பானமும்

உஷஃ பானம் - ஸூர்யன் உதிக்குமுன் உள்ள வேளை உஷஸ் எனப்படும். அந்த வேளையில் தூய நீரைப் பருகுதல் உஷஃபானம் எனப்படும். இரவு படுக்குமுன்னர் தலைப்பக்கத்தில் சுத்தநீர் ஒரு டம்ளர் நிறைய மூடி வைத்திருந்து விழித்து எழுந்ததும் அதனைக் குடிப்பது ஒரு நல்ல பழக்கம். வாய் நாற்றமுள்ளவர். வாய் உலர்ந்திருப்பவர் வாயைக் கொப்புளித்துத் துப்பி விட்டுப் பின் பருகுவது நல்லது. அவசரமின்றி நிதானமாய் சிறுகச் சிறுகப் பருக வேண்டும். இரவின் இறுதியில் உண்டதனைத்தும் செரித்து இரைப்பை வெற்றிடமாகியிருக்கும். உடன் குளிர்ந்த நீரை வேகமாகப் பருகினால் இரைப்பையில் திடீரென சீதோஷ்ண நிலை மாறுவதால் அழற்சி ஏற்படக்கூடும். அதனால் மெள்ள மெள்ள, சிறுக சிறுகப் பருகுவது நல்லது. இதுவரை இந்தப் பழக்கமில்லாதவர் 100 மிலிலிடரில் தொடங்கிப் பழகியபின் சுமார் 300 மிலிலிடர் வரை சாப்பிடலாம்.

உஷஃ பானத்தால் ஏற்படும் நன்மை - இடைவிடாமல் தொடர்ந்து விடியற்காலையில் தண்ணீர் பருகுவதால் உடல் வலிவடையும், உடலிலுள்ள விஷ சத்துக்கள் எளிதில் வெளியாகும். இரைப்பை குடல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும்.

நரை திரை மூப்பு எளிதில் அணுகாது. உள்மூலம், பாண்டு, கிராணிபேதி, உட்காங்கை, நாட்பட்ட தோல் நோய், இடுப்புப் பிடிப்பு, ரத்தக்கொதிப்பு நோயுள்ளவர் இதனைப் பழக்கிக் கொள்ளலாம். கண் காது முதலிய பொறிகள் தெளிவடையும்.

பருகும் முறை - வயிறு நிறையுமுளவிற்குக் குடிக்கக் கூடாது. பசி குன்றி ஜீர்ணமும் தாமதமாகிவிடும். சிறுநீர்ச்சுருக்கும் அல்லது கட்டுப்பாடின்றி அதிக அளவு சிறுநீர் பெருக்கும் ஏற்படக்கூடும். அதனால் இதில் கவனம் அவசியம்.

இதற்குக் குளிர்ந்த நீரே நல்லது. நன்கு பழகிவிட்டால் கடுங்குளிர் நாட்களிலும் குளிர்தேசத்திலும் இது ஒத்துக் கொள்ளும். கடுங்குளிரில் குளிர்ந்த நீர் பருக முடியாவிடில் சிறிது சூடாக்கிப் பருகலாம். விழித்தெழுந்ததும் இவர் குடிப்பதற்கெனப் பிறர் நீரைச் சூடாக்கித் தருவது நலம்.

பொதுவாக சுத்த நீரை மட்டுமே பருகுவது வழக்கில் உள்ளது. பித்தத்தால் உடல் எரிவு, தலைவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, கண் மண்டைவலி, வயிற்றில் புளிப்பு மிகுதி உள்ளவர். தான் பருகவிருக்கும் நீரில் (1) ரோஜாப்பூவின் இதழ் அல்லது (2) தாமரைப் பூ இதழ் (3) ஜீரகம், மல்லிவிதை அல்லது நன்னாரிவேர்ப் பட்டை இவற்றின் தூளுடன் ரோஜாப்பூ தாமரை இதழ் சேர்த்து - இந்த மூன்றில் ஏதேனும் ஒன்றை ஊரப்போட்டு வைத்திருந்து காலையில் அவைகளை வடிகட்டி அகற்றிவிட்டுச் சாப்பிடலாம். ஜீரகம் முதலியவற்றின் தூள் 1/2 - 1 ஸ்பூன், ரோஜா 1-2 பூவின் இதழ், தாமரை இதழ் 10-15 இந்த அளவு போதுமானது.

ஜீர்ணசக்தி சரியாக இல்லாதவரும் அடிவயிறு கனம் உள்ளவரும் சிறுநீர் சுருக்கு உள்ளவரும், உடலில் அதிகச் சூட்டை உணர்பவரும் தண்ணீருக்கு மாற்றாக இரவில் தயாரித்த ஓரிருபிடி சாதத்தில் 200 மிலி அளவு நீர்வார்த்துத் தலைமாட்டில் வைத்திருந்து மறுநாள் விழித்தெழுந்ததும் படுக்கையிலேயே வாய்க்கொப்புளித்து விட்டு அந்த புளிக்காத நீராரத்தைச் சிறிது உப்பும் ஜீரகத்தூளும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு

பின் 15 -20 நிமிடங்கள் படுக்கையிலிருந்து பிறகு எழுந்து செல்வது மிகச்சிறந்தது. குடல், கல்லீரல், மண்ணீரல் இரைப்பை இவை சுறுசுறுப்புடன் இயங்கவும் இவைகளில் அடைபட்டுள்ள விஷச்சத்துக்கள் வெளியேறி உடல் தெளியவும் ஏற்ற முறை இது.

உஷஃபானத்தைப் படுக்கையிலேயே சாப்பிட வற்புறுத்தப்படுகிறது. கண் விழித்ததும் உடல் இயக்கம் பூர்ணமாகத் தொடங்கு முன்னரே நீரைப் பருகிப் படுத்திருந்து பின்னர் எழுவதுதான் பூர்ண பலன் தரும். பல் துலக்குதல் முதலியவைகளை விட இது முதலில் இடம் பெறுகிறது.

மசக்கை வாந்தி வயிற்றுப்புரட்டல் அன்னத்துவேஷம் உள்ள கர்ப்பிணிகளும் புளித்த ஏப்பம் எரிவு வாந்தியுடன் கூடிய பித்த அஜீர்ண முள்ளவர்களும் இந்த உஷஃபான முறையைக் கையாளலாம். கோதுமையை லேசாக வறுத்துத் தூளாக்கிச் சிறிது சர்க்கரையையும் நெய்யையும் சேர்த்துப் பிசறியதில் 3-4 ஸ்பூன் நிறையும் அளவு தலைமாட்டில் வைத்திருந்து விழித்ததும் சாப்பிட்டு உடன் ஜலத்தையும் பருகி 10 - 15 நிமிஷங்கள் படுக்கையில் படுத்திருந்து பின்னர் எழுந்து மற்றப் பணிகளை ஆற்ற வாந்தி எரிவு முதலியவை தணியும்.

உஷஃபானம் முதலில் சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. நல்ல பித்த சரீரியாயிருந்து வெறும் வயிற்றில் ஜலத்தை வேகமாகப் பருக வயிற்றில் வலி ஏற்படக்கூடும். முதலில் 100 மிலி லிடருக்கு மேற்படாமல் சிறுகச் சிறுகப் பருகிப் பழகினால் இந்தக் குறை நீங்கி விடும். பழகப்பழக 300 மிலிலிடர் வரை சாப்பிடலாம்.

सवितुरुदयकाले प्रसृतीः सलिलस्य यो पिबेदष्टौ ।
रोगजरापरिमुक्तो जीवेद्वत्सरशतं साग्रम् ।

நாஸிகா பானம் - இரு உள்ளங்கை நிறைய எடுத்த நீரை மூக்கால் உறுஞ்சிப் பருகுவதே இம்முறை. யோக முறைகளில் பழகுபவர்களுக்குள்ள ஆரம்பப் பயிற்சிகளில் இது முதல் இடம் பெறும். இதற்குள்ள ஜல அளவு 100 - 200 மிலி.

பிராணாயாமத்தால் மூக்குத் துவாரங்களை நன்கு விரிவடையச் செய்து சீதோஷ்ண நிலை மாறுபாட்டை ஏற்கத் தக்கதாக்கி மூக்கின் அழுக்கை அகற்றிப் (பஸ்த்ரிகா என்ற பிராணாயாம முறை இதற்கு ஏற்றது) பின் இதனைச் செய்வர். இதற்கும் பிராம்ம முகூர்த்தம் என முன் குறிப்பிட்ட வைகறைப் பொழுதே ஏற்ற வேளை.

தலையிலுள்ள கண் காது மூக்கு தொண்டை நாக்கு முதலியவை தெளிவடையும். முகத்தில் கருமை படராது. பீநஸம் (ஸைநஸைடிஸ்) காஸம், தொண்டைக் கிரந்தி வீக்கம் நீங்கும். தொண்டை இனிமையாக கம்பீரமாக நல்ல சாரீரத்துடன் பாட முடியும். தோலில் தொய்வு இருக்காது. மயிர் நரைக்காது. நல்ல கண் பார்வை பெறலாம். மேதை புத்தி சக்தி கூரானதாகும்.

विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं
पिबति खलु नरो यः घ्राणरन्ध्रेण वारि।
स भवति मतिपूर्णः चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्यः
वलिपलितविहीनः सर्वरोगैर्विमुक्तः ॥
व्यंगवलीपलितघ्नं पीनसवैस्वर्यकासशोथहरम्।
रजनीक्षयेऽम्बु नस्यं रसायनं दृष्टिसञ्जननम् ॥

உஷஃபானமும் நாஸிகா பானமும் மிகச் சிறந்த முறைகளாயினும் திடசித்தத்துடனும் கவனத்துடனும் தன் உடல் நிலைமையையும் தகுதியையும் அறிந்து கையாள வேண்டியவை. எல்லோருக்கும் பொதுவானவை அல்ல. ஆனால் பழக்கத்தில் கொணர்ந்து விட்டால் மிகச்சிறந்த ரஸாயனமாக நோய் - நரை - திரை - பாதிப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாப்புத் தருவதாக அமையும். இம்முறையைப் பற்றி நன்கு அனுபவமுள்ளவர்களால் வழி காட்டப்பெற்றால் எந்த கெட்ட பின் விளைவும் ஏற்படாது.

காலையில் கையாளத்தக்க சில நற்பழக்கங்கள்.

உலாவுதல் - சங்க்ரமணம் - உடலுழைப்பின்றி புத்தி ஜீவிகளாக உள்ளவர்களும் உடல் உழைப்பிற்குத்

தகுதியற்றவர்களும் காலை நேரத்தில் சுறுசுறுப்புடன் உடலில் மேற்பகுதி சிறிது முன்புறம் சாய்ந்தவாறு சிறிது தூரம் நிமிர்ந்து நடை பழகுவது நல்லது. காலை நேரத்துத் தூய காற்றும் சூழ்நிலையும் மிகவும் இதமானவை.

உடல் உழைப்பில்லாதவர்களுக்கு சுவாசகோசம் முழு அளவு விரிந்து சுருங்கும் தன்மை இழந்து. மேலெழுந்தவாரியாக, கால் பங்கு கூட நிறையாமல் மூச்சு இழுத்து விடும். அதனால் உடலுக்குத் தேவையான பிராண சக்தி உடலில் சேராது. களைப்பும் ஹாய் ஹாய் என்று பெருமூச்சும் சிறிதளவு உழைத்தாலும் கடும் வியர்வையும் காணும். ப்ராண சக்தி நிரம்பப்பெற காலை நடை மிகவும் உதவும். முடிந்தால் தொடர்ந்து சிறிது தூரம் ஓடலாம். இதயப் படபடப்பு. இதயவலி உள்ளவர்களும் பலவீனர்களும் ஓடுவது உசிதமல்ல. பெருநடையாக மூச்சுத் திணறலின்றி நடக்குமளவிற்கு நடந்தால் போதுமானது. மூச்சுத் திணறல் ஏற்படின் ஆங்காங்கு உடன் ஓய்வு பெற வேண்டும். முடிந்தால் பின்னர் தொடர்ந்து நடக்கலாம்.

உடலை மிகவும் வருத்தாமல் உற்சாகத்துடன் நடைபயிலுவது ஆயுள், பலம், மேதை, ஜீர்ணசக்தி, கண், காது முதலியவற்றின் கூர்மை இவற்றை அளிக்கவல்லது.

यत्तु चंक्रमणं नातिदेहपीडाकरं भवेत् ।
तदायुर्बलमेधाग्निप्रदमिन्द्रियवर्धनम् ॥

கண்கள் மூக்கு தொண்டை தோல் தசைகள் இவை ஒவ்வொன்றும் திடத்துடன் பாதுகாக்கப்பெற சில பயிற்சி முறைகளும் ஔஷத சேவைகளும் தினசரியைப் பகுதியில் உண்டு. அவைகளில் சில பாரத தேசத்தின் பல பகுதிகளில் வழக்கில் உள்ளன. சிலவற்றின் இடத்தை மேனாட்டினரின் புதுப்பழக்க வழக்கங்கள் பிடித்துக் கொண்டு விட்டன. அவற்றில் சில காலையில் விழித்தெழுந்து பற்களைத் துலக்கியதும் செய்யத் தக்கவை. அவையாவன —

அஞ்சனம் - கண்களுக்கு மையிடுவது. இதனால் கண்கள் அழகாகவும் கூறிய பார்வையுள்ளவையாகவும் இருக்கும். கண்களிலுள்ள கருப்பும் வெளுப்பும் சிவப்பும் தெளிந்து தனித்துக் காணும்.. நெருக்கமுடன் நெய்ப்புடன் இமைகள் வழவழவென்றிருக்கும்.

இதற்கென ஸௌவீராஞ்சனம் என்றதொரு மை உண்டு. அஞ்சனக்கல் என்றொரு மருந்து சரக்கு. அதனை 15 கிராம் அளவு வாங்கி இரும்புக் கரண்டியில் போட்டு அனலில் நன்கு சுடவைத்துப் பாலில் அல்லது திரிபலா கஷாயத்தில் சூட்டுடன் போட வேண்டும். பால் 100 மிலிலிடர் போதுமானது. திரிபலா கஷாயத்திற்காக கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி இம்மூன்றையும் வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து பெருந்தூளாக இடித்து 600 மிலிலிடர் ஜலத்தில் போட்டு 150 மிலிலிடர் மீதமாகும்படி கஷாயமிட்டு வடி கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அதில் அஞ்சனக் கல்லைச் சுட்டு முன் சொன்னது போல் சுருக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அதனை எடுத்து அலம்பி உலர்த்தி மெல்லிய தூளாக்கிக் கொண்டு தேன் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டரைத்து மையாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதனைத் தினமும் காலையில் கண்ணிலிட்டுக் கண்களை மூடிச் சிறிது நேரம் பொறுத்திருந்து கண்களைத் திறந்து ஜலத்தில் நனைத்த பஞ்சால் அல்லது மெல்லிய வெள்ளைத் துணியால் துடைத்து விட வேண்டும்.

सौवीरमञ्जनं नित्यं हितमक्ष्णोस्ततो भजेत् ।
लोचने तेन भवतः मनोज्ञे सूक्ष्मदर्शने ।
व्यक्तत्रिवर्णे विमले सुस्निग्धघनपक्ष्मणी ॥

சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் கூட ஏற்ற முறை இது. நோயுற்றவர்க்குரிய அஞ்சன முறைகள் வேறு. அதனை வைத்தியர் நேரிடையாகச் செய்ய வேண்டும்.

இரவில் கண் விழித்தவனுக்கும் கண்ணோய் உள்ளவனுக்கும் தலைவலி கடுப்பு ஜ்வரம் உள்ளவனுக்கும் மை இடக்கூடாது.

நஸியம் - மூக்கில் ஓரிருசொட்டு எண்ணெய்விட்டு உறிஞ்சுவது. நல்லெண்ணெய் இதற்கேற்றது. அணுதைலம் என்ற ரஸாயன கல்பமாக உள்ள தைலம் ஆயுர்வேத முறையில் பிரஸித்தம். மூளை நரம்புகளுக்கு வலிவுதர மிகச் சிறந்தது. அதுவும் இந்த நஸ்ய முறைக்கேற்றது. நல்லெண்ணெயையோ, அணு தைலத்தையோ காலையிலும் இரவு தூங்கு முன்னும் நஸ்யமிடுவது வழக்கம். மல்லார்ந்து தலையணையின்றி படுத்து, தலையைச் சிறிது முகவாய்க்கட்டை மேலெழுமாறு வைத்துக் கொண்டு, இரு மூக்குத் துவாரங்களிலும் ஒவ்வொரு சொட்டு விட்டு நன்கு உறிஞ்சி, நெற்றி மூக்கின் இரு புறங்கள், மென்னி இவைகளை அழுத்தித் தேய்த்து விட்டுக் கொள்ள வேண்டும். வாழ்நாள் முழுவதும் எளிதில் இதனைக் கையாள்பவர் உண்டு. அவர்களின் முகத்தில் உள்ள மழமழப்பு. பூரிப்பு, நித்திய யௌவனத்தைக் காட்டும். பிரதிமர்சம் என்ற ரஸாயன நஸ்ய முறைகள் பல உண்டு. வைத்தியர்களின் மேற்பார்வையில் செய்யத்தக்கவை அவை.

நஸ்யம் செய்துகொள்பவர்களின் பார்வை, காதுகளின் கேட்கும் சக்தி குன்றுவதில்லை. தலைமயிர் வெளுப்பதில்லை. உதிர்வதில்லை. முகம் தெளிந்து பூரித்துக் காணும். குரல் கம்மாமல் வலுத்து இனியதாயிருக்கும். கழுத்திற்கு மேற்பட்ட இடங்களில் வரும் நோய்கள் எளிதில் பற்றாது. தலையில் உள்ள ரத்தக் குழாய்கள் அடைபடாது. தசைகள் அதிகமாக இறுகியோ தளர்ந்தோ நோய் தராது. வயது முதிர்ந்த நிலையிலும் மூளையும் கண் காது முதலியவையும் தளர்ச்சியுறுது.

नस्यकर्म यथाकालं यो यथोक्तं निषेवते ।
न तस्य चक्षुर्न घ्राणं न श्रोत्रमुपहन्यते ॥
न स्युः श्वेता न कपिलाः केशाः श्मश्रूणि वा पुनः ।
न च केशाः प्रमुच्यन्ते वर्धन्ते च विशेषतः ॥
सिराः शिरःकपालानां सन्धयः स्नायुकण्डराः ।
नावनप्रीणितस्यास्य लभन्तेऽभ्यधिकं बलम् ॥
मुखं प्रसन्नोपचितं स्वरः स्निग्धः स्थिरो महान् ।

सर्वेन्द्रियाणां वैमल्यं बलं भवति चाधिकम् ॥
न चास्य रोगाः सहसा प्रभवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः ।
जीर्यतश्चोत्तमांगेषु जरा न लभते बलम् ॥

தலைவலி புத்தி மந்தம், மூக்கு ஒழுகுதல், தொண்டை நோய், தோள் வலி, பீனஸம் (ஸைனஸைடிஸ்) இவைகளில் பயன்படும் நஸ்ய முறைகள் பல உண்டு. மூக்கு வாய் இவை வரண்டு ஏற்படும் நோய்களிலும நஸ்யம் உதவும். கள் குடிப்பவர். நிறைய நீர் பருகுவர். பிரசவித்த மாதர், காஸம் சுவாஸம் முதலிய மார்பக நோயுள்ளவர் இவர்களுக்கு நஸ்யம் நல்லதல்ல. கடும் மழை தொடர்ந்திருந்தாலும் இது ஏற்றதல்ல. உண்ட பின்னரும் ஸ்நானம் செய்தபின்னரும் உடன் ஸ்நானம் செய்யவிருப்பவரும் நஸ்யமிட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. நஸ்யத்தால் மூக்கிலுள்ள நரம்புகள் நெகிழ்ந்த நிலையில் உடன் ஸ்நானம் செய்வது கெடுதல்.

தூமபானம் - ஹுக்கா போன்ெருரு புகை பிடிக்கும் சாதனம் உண்டு. அதில் அகில், குக்கில், கோரைக் கிழங்கு, விலாமிச்சைவேர், வெட்டி வேர், கிராம்பு, அதிமதுரம், வில்வப்பழச்சதை முதலியவற்றைத் தூள் செய்து எண்ணெய் நெய்விட்டுப் பிசறிப்போட்டு அனலிட்டுப் புகை ஏற்பட்டதும் நீண்ட குழாய் வழியே அதன் புகையை உறிஞ்சிக் குடிப்பது தூமபானமாகும். புகையிலை போன்ற எந்த விஷப்பொருளும் அதில் கிடையாது. கழுத்துக்கு மேற்பட்ட இடங்களில் கப அடைப்பு ரத்தக் குழாய் தடிப்பு தடை முதலியவை ஏற்படாமல் தடுக்க இதனைப் பயன்படுத்துவர். இன்று பல பிரசித்த வைத்தியர்கள் சிகித்ஸைக்கென மட்டும் இதனைப் பயன்படுத்துகின்றனர். பல் தேய்த்தவுடன் செய்யத் தக்கது இது. இன்று புகையிலை முதலான விஷப்பொருளால் அமைந்த பைப், சிகரெட், பீடி முதலியவை இதன் இடத்தை பிடித்துக் கொண்டு விட்டன எனலாம்.

தாம்பூலம் - பல்துலக்கிக் கண்களுக்கு மையிட்டதும் கையாளத் தக்கவைகளில் தாம்பூலமும் இடம் பெறுகிறது. வாக்படரின் தினசரியைத் தொகுப்பு ततो नावन गण्डूष धूमतांबूल

भाग्भवेत् । என. உணவேற்றதும் தாம்பூலம் போடுவது வழக்கில் உள்ளது. காலை வேளைகளில் அதுவும் பற்களைத் துலக்கியதும் போடுவது வாய் தொண்டை மூக்கு முதலிய உறுப்புகளில் சுறுசுறுப்பு அதிகமாகிக் கபப்பூச்சு முதலியவற்றால் உட்பகுதிகளில் ஏற்படும் அடைப்பு நீங்க மிகவும் உதவுகிறது. சென்ற இரவில் சரியாகச் செரியாதிருந்த உணவைச் செரிக்கச் செய்யவும் உணவுப் பாதையைச் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கச் செய்யவும் ஏற்றது.

வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு என்று முக்கியமாய் மூன்று கூட்டுப் பொருள்கள் கொண்டது தாம்பூலம். வால்மிளகு, பச்சைக்கற்பூரம், கிராம்பு, ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி, வாஸனைச் சோம்பு, கத்தக்காம்பு இவை சிறப்பாக மணமூட்டவும் நாக்கிற்கும் அதனைத் தொடர்ந்துள்ள உள்ளுறுப்புகளுக்கும் விறுவிறுப்பு ஊட்டவும் பயன்படுபவை.

இனிப்பு, உரைப்பு, கசப்பு துவர்ப்பு என்ற நான்கு சுவைகள் கொண்ட வெற்றிலை நல்ல சூடுதரக் கூடியது. வாய் நாற்றம் கபப்பூச்சு, கிருமி, அழுகல் முதலியவற்றை அகற்றி ருசி மண உணர்வை அதிகப் படுத்தக் கூடியது. கிருமிகளைக் கொல்லுவதில் கார்பாலிக் ஆஸிட்டை விடச் சக்தி மிக்கதென்கிறுர் ஆராய்ச்சியாளர். ஃபினோல் டர்பீன் என்ற ஆவியாக மாறும் எண்ணெய்ச்சத்து மிக்கது.

துவர்ப்பும் தித்திப்பும் கசப்புமுள்ள பாக்கு நாக்கை வரளச்செய்யும். நாக்கின் தடிப்பைக் குறைக்கும். அழுக்குப் படியாமல் நாக்கைச் சுத்தப்படுத்தும். தாம்பூலத்தின் சிவப்பு இதன் விளைவு. — கொட்டைப்பாக்கு, பச்சைப்பாக்கு தக்கம்பாக்கு, களிப்பாக்கு, பட்டணம் பாக்கு, சாயப்பாக்கு மசாலைப்பாக்கு என இதனை எத்தனை விதமாகப் பாடம் செய்கிறனர்? ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொன்றில் ருசி, ஒவ்வொன்று ஒத்துக் கொள்ளும். பாக்கை மணலுடன் சேர்த்து. லேசாக வறுப்பதும், ஆவியில் லேசாக வேகவைத்து உலர்த்தி எடுப்பதும் பாக்கின் விஷத்தன்மைக்கு முறிவாகும்.

சுண்ணாம்பு - இதில் கற்சுண்ணமும் கிளிஞ்சல் சுண்ணமும் அதிகம் பழக்கத்தில் உள்ளன. இது பலம் தரும்.

தந்தவரிசைக்கு வலிவு தரும். நாக்கைச் சுத்தி செய்யும். ருசி கூட்டும்.

தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்ளத் தனி முறை உண்டு. வெற்றிலை பாக்கு சுண்ணாம்பு என்ற மூன்றையும் தக்க அளவில் சேர்த்து வீடா (வீடா - வீடிகா என ஸம்ஸ்க்ருதச் சொல். பீடா என வடநாட்டினர் கூறுவர்) வாகத் தயாரித்து வாயிலிடுவது நல்லது. சுண்ணாம்பு தடவிய வெற்றிலையை வாயிலடக்கிப் பின் பாக்கைப் போடுவது உண்டு. பாக்கை முதலில் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. பாக்கை முதலில் போட்டுக் கொண்டால் துவர்ப்பின் மிகுதியால் தொண்டை வரண்டு அடைபடும். மூச்சு திணறலும் கமறலும் ஏற்படும். நாக்கு புண்ணாகும். பந்துக்களின் உறவு கெட்டுத் துவேஷம் வளரும் என்று அகத்தியர் கூறுவார். வெற்றிலையைக் கொடியிலிருந்து கிள்ளியதும் போடக் கூடாது. அந்தக் கொடிக் காம்பு சிறிது வாடிய பின்னர் போடுவது நல்லது. வெற்றிலையின் காம்பு. தடித்த நரம்புகள் நுனி இவைகளை அகற்ற வேண்டும்.

தாம்பூலம் போடாதே - சிலருக்குத் தாம்பூலம் தகாதது. நல்ல பசி இருக்கும் போது, பேதிக்கான மருந்து சாப்பிட்டதும், உபவாஸம் இருந்த பின்னர், வெகுதூரம் வழிநடந்து தொண்டை வாய் உலர்ந்திருக்கையில், பால் சாப்பிட்டவுடன், ரத்தமாக வாந்தி, ரத்தமாக இருமிக் காரித்துப்புதல், ஜ்வரம், விஷத்தீண்டல் பாண்டு, நீரிழிவு, விக்கல், நீர்சுருக்கு இதயரோகம், ச்வாஸரோகம், பேதி, க்ஷயம், அபஸ்மாரம் முதலிய நோய்கள். இந்நிலைகளில் தாம்பூலம் கேடு தரும்.

தாம்பூலத்தில் பாக்கு அதிகமானால் நாக்கு வரண்டுவேகும். சோகை ஏற்படும். சுண்ணாம்பு அதிகமானால் உள்வேக்காளம் ஏற்படும். அதனால் வாய் நாறும்.

காலையில் சிறிது பாக்கு அதிகமாகக் கொள்வது வாய் சுத்தமாக உதவும். மலம் எளிதில் இளகி வெளியாகும். பகலில் சுண்ணாம்பு சிறிது கூடச்சேர்வது பசி, ஜீர்ணசக்தி, சுறுசுறுப்பிற்கு நல்லது. இரவில் வெற்றிலை அதிகமாவது ஜீர்ணத்திற்கு நல்லது. நரம்பு சுறுசுறுப்பிற்கும் ஏற்றது. வாய் மணம் கெடாது. அழுகல் அமில நாற்றம் ஏற்படாது. வெற்றிலை

அதிகமானால் நாக்கு நன்கு சிவக்கும். சுண்ணாம்பு அளவிற்கு அதிகமானால் சிறுநீர் குத்தல் ஏற்படும்.

வாய்ப்புண் வயிற்றுப்புண் ஏற்படாதிருக்க காய்ச்சிக் கட்டியும் கத்தக் காம்பும் சேர்ப்பது, வாய் மணம் நிறைய ருசி உணர்வுகூட வால்மிளகு ஏலம் கிராம்பு ஜாதிக்காய் ஜாதிப்பத்திரி சேர்ப்பது, வயிற்றுப்பிரட்டல் வாயு நீங்க சோம்பு சேர்ப்பது, நரம்பு பலம் பெருக குங்குமப்பூ, பச்சைக் கற்பூரம், கஸ்தூரி சேர்ப்பது, இது சுகவாசிகளின் அனுபவம்.

तस्माद्भुक्तेरितं कफम् ।

धूमेनापोह्य हृद्यैर्वा कषायकटुतिक्तकैः ।
पूगकंकोलकर्पूरलवंग सुमनःफलैः ।
फलैः कटुकषायैर्वा मुखवैशद्यकारकैः ।
तांबूलपत्रसहितैः सुगन्धैर्वा विचक्षणः ।

தாம்பூலம் போடுவது உணவுப்பாதையில் ஏற்படும் கபப்பூச்சை அகற்றுவதில் உதவும். தூம பானத்தால் கிடைக்கும் நற்பயன் ஓரளவு இதனாலும் கிடைக்கும் என ஸுச்ருதர் குறிப்பிடுகிறார். அதனால் ஆசாரசீலர்களது பழக்கத்தில் தூமபானத்தின் இடத்தைத் தாம்பூலம் பிடித்துக் கொண்டதெனலாம்.

तांबूलं कटुतिक्तमुष्णमधुरं क्षारं कषायान्वितं
वातघ्नं कफनाशनं कृमिहरं दुर्गन्धनिर्णाशनम् ।
वक्त्रस्याभरणं विशुद्धिकरणं कामाग्निसन्दीपनं
तांबूलस्य सखे त्रयोदश गुणाः स्वर्गेऽपि ते दुर्लभाः ॥

தாம்பூலம் போடுபவர் மெய்மறந்து தாம்பூலம் ஒன்றுகூடி வாயில் நிறைந்து நிற்கும் நிலையில் அனுபவிக்கும் சுகத்திற்கு இணை ஸ்வர்க்கத்திலும் இல்லையாம்

தாம்பூலப் பழக்கம் கொடியதாகி புகையிலையின் துணையையும் நாடிப் புற்றுநோய் வரை அழைத்துச் செல்லும்.

அமிருதமாயினும் அளவுக்கு மீறினால் விஷமே என்பது இதிலும் முற்றிலும் பொருந்தும்.

உடற்பயிற்சி (வியாயாமம்)

இன்றைய நாகரீக வாழ்வில் தோன்றும் நோய்ப்பட்டியலில் அதிகம் இடம் பெறுபவை தசை பலவீனத்தால் ஏற்படுகிற நோய்கள் - தோள்வலி, கழுத்துப்பிடிப்பு, இடுப்புப்பிடிப்பு, விலாப்பிடிப்பு, தொடைவலி, முழங்கால்வலி, கெண்டைவலி, குதிகால்வலி, உள்ளங்கால்வலி, தசைகளின் பிடிப்பு, தளர்வதால் பாரம் சுமக்கும் எலும்புகள் தடம்புரள்வதும் தேய்வுறுவதும் வீங்குவதும் காரணமாகத் தோன்றும் ரக்தவாத நோய்கள், ஆர்த்ரைடிஸ் ருமாடிஸ்ம் ஸ்பாண்டிலோஸிஸ், என்ற வரிசை, இவை அனைத்தும் தசை இயக்கம் குன்றுவதால் ஏற்படுபவை. ஒரே நிலையில் அதிகநேரம் அமர்வதும் நிற்பதும் காரணமாகச் சில தசைகள் விரிந்து சுருங்காமல் வெகுநேரம் ஒரே நிலையில் இருப்பதாலும் வியர்வைக் கசிவு அவ்விடங்களில் அதிகம் சேர்வதாலும் தசைகள் விறைத்துத் திமிர்த்து விடுகின்றன. இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் மற்ற தசைகளின் அசைவிற்கு இடம் கொடாமல் தடை செய்கின்றன. இந்நிலை ஏற்படாமல் தவிர்ப்பதற்கான உபாயங்களாக எண்ணெய் தடவுதலையும் உடற்பயிற்சியையும் காலை வேளைகளில் பயிலத் தக்க பழக்கங்களாக ஆயுர்வேத நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

ஒரு யுவன் - உடல் உழைப்பால் பிழைப்பவன். கடுங்கோடையோ பனியோ மழையோ அவனது உழைப்பில் இடையூறு விளைவிக்காது. பனியையோ மழையையோ வெயிலையோ ஒருவித வேறுபாடின்றி அவன் பொறுத்துக் கொள்கிறான். தலைக்குமேல் சுழலும் மின் விசிறியோ, ஏர்கூலரோ, ஏர் கண்டிஷனரோ, குளிர்பானமோ வேறு எவ்வித சாதனமோ தேவையில்லை. எத்தனை நடந்தாலும் மேடு ஏறினாலும் பெருமூச்சு விடுவதில்லை. இயற்கையுடன் பழகி விட்டான். இயற்கையின் வேகங்களைத் தாங்குகிறான். இயற்கையுடன் நெருங்கி வாழ்ந்து வலிவுள்ள உடற்கட்டைப் பெற்றுள்ளான்.

மற்றொரு யுவன், நல்ல படிப்பாளி, புத்திசாலி, உடற்பயிற்சிகளை முறைப்படி பழகுபவன், அவன் பள்ளியில் படித்த நாளிருந்தே உடற்பயிற்சி வகுப்புகளில் மிகவும் விருப்பமுள்ளவன். தொடர்ந்து வெகுதூரம் ஓடுவான். விசையாக நடப்பான் ; மலை ஏறுவான், இறங்குவான் ; பெருமூச்சு வராது. களைப்பு இருக்காது. தொடர்ந்து எந்த உடலுழைப்பையும் ஏற்க அவன் தயங்குவதில்லை.

மற்றொரு யுவன், வாழ்க்கையின் ஸகல வச்திகளையும் பெற்றவன். புத்தி பலத்தைக் கொண்டே அவனால் வாழ முடியும். உடல் உழைப்பு அவனுக்கு அவசியமில்லை. அவ்விதமே வாழ்கிறான். அவ்வப்போது ஏ.பி.ஸி.டி. என விடமின்களும் செயற்கைப் புரத உணவுகளும் ஏற்கிறான். உடல் மழ மழவென்றிருக்கிறது. ஆனால் அவனுக்கு வெயிலில் செல்ல முடியாது. பனி ஒத்துக் கொள்ளாது. மழையைக் கண்டால் பயம். கூப்பிடு தூரம் நடந்தால் மூச்சுவாங்கும். ஒருவாளி ஜலம் தூக்கினால் வியர்க்கும். மின் விசிறி இல்லாத இடத்தில் அவனால் சாப்பிடக் கூட முடியாது - அப்படி வியர்வை. குளித்து விட்டு வந்தவுடன் சற்றுச் சுழல் விசிறிக்குக்கீழ் உட்கார வேண்டும். ஒரே 'ஹாய்' 'ஹாய்' தான். களைப்புதான்.

இம்மூன்று யுவர்களும் ஒரே வயதினர். உடலின் எடைகூட ஒரே நிலையில்தானிருக்கும். ஆனால் சகிப்புத்தன்மை, உரம், மனோதிடம் இவைகளில் இவர்களிடையே காண்கிற வேற்றுமைதான் எவ்வளவு ?.

முதல்வனின் உடல் அன்றாடம் அவனது உழைப்பாலேயே இயல்பாகத் திடப்பட்டுள்ளது. அவன் வாழ்க்கை முறையே அவ்விதம் அமைந்துள்ளது. அவன் தன் திடத்தைத் தனது வயோதிக காலம் வரை அவ்விதமே பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். சகிப்புத்தன்மைக்குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் அவனுக்கு ஏற்படுவதில்லை

இரண்டாமவனின் வாழ்க்கையில் உடல் உழைப்பிற்குத் தேவையில்லை. சொகுசாக அவனால் இருக்க முடியும். ஆனால்

அவ்விதம் அவன் வாழ விரும்பவில்லை. சொகுசுக்கும் உடல் வலிவிற்கும் உள்ள தூரத்தை அறிந்தவன். உடலின் அழகு அதன் வெளித்தோற்றத்தில் மாத்திரம் இல்லை; ஆண்மையிலும் இரும்புக்கொத்த வலிவுபெற்ற உடலமைப்பிலும் உள்ளது என்பதை அவனால் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. கல்விக்கும் மனப்பயிற்சிக்கும் அளிக்கின்ற ஸ்தானத்தினளவு, உடற்பயிற்சிக்கும் நல்ல பழக்கங்களுக்கும் இடம் அளிக்கிறான். அதனால் எந்த துவந்துவங்களையும் (சீதம் - உஷ்ணம், ஸுகம் - துக்கம் முதலியவை) பொறுத்துக் கொள்ளும் (பொருட்படுத்தாதிருக்கும்) வலிவைப் பெறுகிறான். இது செயற்கையாக அவன் தனக்கென அமைத்துக் கொண்டுள்ள வழி. இதை வயதிற்கும் வேலைக்கும் ஏற்றபடி சீரமைத்துக் கொள்ளும்போது சகிப்புத்தன்மைக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் இவனையும் நெருங்குவதில்லை.

மூன்றாமவனின் நிலை இவ்விருவரின் நிலைக்கு முற்றிலும் மாறுபட்டது. உடலின் புறத்தோற்றம் மழமழப்பு இவைகளில் மற்ற இருவர்களை விட அவன்தான் அழகன். தோலின் அடியிலுள்ள கொழுப்புக் கோளங்களும் வியர்வைக் கோளங்களும் மிகவும் மென்மையானவை. எந்த சீதோஷ்ண நிலை மாறுதலையும் தாங்க முடியாதவை. உழைக்காத உடலானதால் ஹிருதயமும் ச்வாஸகோசமும் மென்மையானவை. அதனால் எவ்வித சரீர உழைப்பையும் அவை ஏற்க முடியாது. சகிப்புத் தன்மைக்கும் இவனுக்கும் வெகுதூரம். அதனால் நோய்கள் அனைத்தும் இவனிடம் மிகவும் சகஜமாகப் பழகும். இவனுக்கு ஆண்டிற்கு 3,4 வயது கூட ஆகிவிடும். வெகுசீக்கிரமே தள்ளாமை, களைப்பு, கொதிப்பு, அசதி என்று ஏதோ ஒன்று அவனைப் படுக்கையில் வைத்து அழுத்தும்.

உடலின் இயக்கங்கள் அனைத்தும் ஒருவகையில் தசைகளின் சுருங்குதல் விரிதலால் ஏற்படுபவை. அத்தசைகளுக்கு இறுக்கமும் வலிவும் திடமும் ஏற்படுத்தும் பயிற்சிகளே உடற்பயிற்சிகளாகும். ஒரே சீரான அளவில் சரீரத்தின் இயற்கை பலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு தினமும்

இந்தத் தசைகளை ஒருவித பயிற்சிக்கு உட்படுத்திக் கொண்டு வர உடற்கட்டு வலிவடைகின்றது. உடற்பயிற்சியை வியாமாமம் என்பர். உடலின் தசைகளை நீட்டிச் சுருக்குவதே வி - ஆயாமம். இவ்வித வியாயாமம் இயற்கையாகவே சிலருக்கு வாழ்க்கை முறையில் அமைந்து விடுகிறது. மலைப் பகுதியிலேயே வசிப்பவன் பள்ளத்திலிருந்து மேட்டிற்கு ஏறும்போது நம்மைப்போல் சிரமப்படுவதில்லை. ஏறி இறங்கத் தகுந்த பலம் அவனுக்கு இயற்கையான வாழ்க்கை முறையிலேயே அமைந்து விடுகிறது. அவ்விதம் மலையிலேயே வசிக்காதவனும் கூட இதே பலத்தைச் செயற்கையாகப் பழகுவதால் பெறுகிறான்.

உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து ஒருவன் செய்துவர அவனுக்கு முன் சொன்ன மூன்றுமவனுக்கு ஏற்படும் களைப்பும் அசதியும் சட்டென ஏற்படாது. சகிப்புத்தன்மை வளரும். உடலின் சகிப்புத்தன்மைக்கு ஆதார உறுப்புகளான தோல் ரக்தம் ஹிருதயம் ச்வாஸாசயம் இந்த நான்கு பகுதிகளும் வலுப்படும். வேலை செய்யத் திறன் பெருகும். சுறுசுறுப்பிற்காக மருந்து சாப்பிட வேண்டியிராது. புஷ்டி தரும் உணவுகளை ஜீர்ணித்துக் கொள்ளத்தக்க ஜீர்ண சக்தி ஏற்படும். உடலில் அநாவசியக் கொழுப்பு ஆங்காங்கு தங்கி உடலின் மேற்பூச்சு தடிப்பது குறையும். உடல் பருத்து விட்டதே எனக் கொழுப்பைக் குறைப்பதற்கெனப் பத்தியம் தேவையிராது. எந்த வேலையையும் களைப்பின்றி செய்ய முடியும். அழகாக அமைந்த மேடு பள்ளங்களுடன் ஒவ்வொரு உறுப்பும் தனித்தனியே திரண்டு நிற்கும். இவ்விதம் ஏற்படும் உடலழகே மிகவும் அழகு. இளமைத் தோற்றம் விரைவில் மாறாது. தசைகள் வலிவுடன் கெட்டிப்படும்.

உடற்பயிற்சி நல்லதுதான். அதற்கும் ஓர் அளவுண்டு. முறையுண்டு, செய்யும் நேரமுண்டு, உடல் வாகுக்கேற்பவும் அவரவர்கள் வாழ்க்கைத் துறையமைப்பிற்கேற்பவும் பயிற்சிகளை வகுத்துக் கொள்ளும் வழியுமுண்டு. மல்யுத்தக் காரனுக்கான பயிற்சிகள் வேறு ; ஓட்டப் பந்தயக்காரனுக்கான பயிற்சிகள் வேறு ; இவையெல்லாம் ஒவ்வொருவனுக்கும் தேவையில்லை. குஸ்திக்காரர்களில் பலர் பயிற்சிகளின் மூலம்

தசைகளை மாத்திரம் வளர்த்துத் தன் பலத்திற்கு மீறிய ஸாஹஸச் செயல்களில் ஈடுபட்டு ஹிருதய பலக் குறைவிற்குள்ளாவதைக் காண்கிறோம். அதனால் தசைகளின் பலத்தைப் பெருக்குவ தாலேயே ஆரோக்கியம் என்ற ஏகாந்தவாதமும் தப்பு. ஸாஹஸச் செயல்களுக்குப் பயன்படுவதற்காக தசைகளுக்குப் பலமளிப்பதும் தவறு, தேவையுமில்லை.

நல்ல முறையில் அமைந்த உணவையும் தூக்கத்தையும் போல் உடற்பயிற்சியும் மனிதனின் நல்வாழ்விற்கு மிக அவசியமானது. சிலருக்குத் தம் தம் தொழிலிற்கேற்பச் சில சில உறுப்புகளுக்கு அதிகவேலையும் சில உறுப்புகளுக்கு வேலையே இல்லாத நிலையும் ஏற்படலாம். இதனால் ஒரு அங்கம் நன்கு வளர்ந்தும் மற்றொன்று உபயோகமின்மையால் வலிவற்றும் போகலாம். இதையும் செயற்கை முறையில் ஈடுசெய்து கொள்ளுவது மிக அவசியம். இதற்கு உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் தக்க ஆலோசனை பெற்றுப் பயிற்சி முறைகளைக் கையாள்வது நல்லது. சிலருக்குச் சில தசைகள் தொழில் நேரங்களில் அதிக விரிவு அடைந்தே அதிக நேரம் இருக்க நேரலாம். இதனால் அதன் சுருங்கி விரியும் தன்மையே குறைந்து இசிவு அதிகமாகலாம். இதையும் பயிற்சியால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः ।
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ॥

"உடல் லேசாக இஷ்டப்படி வளைந்து நிமிரக்கூடியதாக எந்தப் பணியையும் திறம்பட நிறைவேற்றுவதாக இருக்கும். கடின உணவையும் செரிக்கும் தன்மை நிலைத்திருக்கும். கொழுப்பு (ஊளைச்சதை) குறையும். உடல் திரண்டு நல்ல வடிவமைப்புடன் காணும். இத்தனையும் உடற் பயிற்சியால் ஏற்படும்" என்கிறார் வாக்படர்.

தேகப்பயிற்சி செய்யத்தகாத நிலைகள் - உணவு ஏற்றவுடன், உடல் உறவு பெற்றவுடன் உடற்பயிற்சி கூடாது. இருமல், மூச்சுத் திணறல், க்ஷயம், ரத்தவாந்தி, ரத்தபேதி, பிரமை, தலைசுற்றல், இதய நோய், காங்கை உள்ளவர் தேகப் பயிற்சி செய்யக் கூடாது.

தேகப்பயிற்சிக்குரிய நேரமும் அளவும் - அவரவர் உடல் நிலைக்கேற்ப உடற்பயிற்சியின் அளவும் அமையும். அளவுக்கு மீறிய களைப்பிற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. தேகப்பயிற்சியை புதிதாகத் தொடங்குபவர்கள் நெற்றியிலும் மூக்கிலும் பூட்டுகளிலும் அக்குளிலும் வியர்த்ததும் பயிற்சியை நிறுத்தி விடுவது நல்லது. வாய் உலர்ந்து பெருமூச்சு இதயத்தின் அடிப்பகுதியிலிருந்து வருவது போல் உணர்ந்தால் அது உடற்பயிற்சியின் தாங்கும் எல்லையாகும்.

பால்யத்தில் 7-8 வயதிலிருந்து தொடங்கி வயதிற்கு ஏற்பப் பயிற்சிகளை அமைத்துக் கொள்ளலாம். கடுங்கோடையில் வியாயாமம் முழு அளவில் பழகுவது நல்லதல்ல. குளிர்காலங்களில் முழுஅளவு பயிலலாம். மற்ற காலங்களில் முழு சக்தியும் விரயமாகுமளவிற்குச் செல்லாமல் கவனித்துப் பழகுதல் அவசியம்.

தேகப்பயிற்சி பல வகைப்படும். தண்டால் பஸ்கி போன்ற உடல் தசைகளை மட்டும் வளர்க்கும் பயிற்சிகள், யோகாஸனங்கள் போன்ற உடலையும் மனத்தையும் கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சிகள், கிரிக்கட் கால்பந்து போன்ற போட்டியால் செயல் திறனையும் எதிராளியை மதிப்பிடும் சக்தியையும் தரும் பயிற்சிகள், கோஷ்டியாக நின்று தலைவனுக்கு அடங்கி நடக்கும் திறமையைத் தருவதாகப் பள்ளிகளில் தரப்பெறும் பயிற்சிகள் என இவை ஒவ்வொன்றும் தனிச்சிறப்பு பெற்றவையே. இவைகளில் எதனைப் பழகுவதாயினும் முதலில் லகுவானவற்றைப் பழகிப் பிறகு கடினமானவற்றை முடிந்தால் மட்டும் பழக வேண்டும். உடலை வருத்துமளவிலும் போட்டிக்காக உடல் நலத்தைப் பொருட்படுத்தாமலும் பயிலுவது நல்லதல்ல.

யோகாஸனங்களின் சிறப்பு - கால் கை தசை வலிவடைந்தால் மட்டும் போதாது. போட்டி மனப்பான்மையால் வெறியை வளர்த்துக் கொண்டும் பயிற்சியில் ஈடுபடக் கூடாது. இந்தக் கருத்துடன் நோக்கும் போது யோகாஸன முறைகள் தக்க குருவின் பார்வையில் கற்கப்பட்டுத் தொடர்ந்து கையாளப் பட்டால் உடலும்

மனமும் வலிவடைவதுடன் ஸுக துக்கங்களால் பேதலித்துக் கொதிப்படையாமல் சாந்தியுடன் வாழலாம். பத்மாஸனம், ஸர்வாங்காஸனம், பச்சிமோத்தாநஸனம், யோகமுத்திராஸனம், போன்றவை பொதுவாக வாழ்நாள் முழுதும் பயிலத்தக்க சிறந்த ஆஸனப்பயிற்சிகளாகும்.

தேகப்பயிற்சி அளவுக்கு மீறும்போது - வெறி கொண்டோ வேடிக்கைக்காகவோ அறிவின்மையாலோ, தொடர்ந்து அளவுக்கு மீறி முறையின்றிப் பயிற்சிகளைச் செய்பவன் க்ஷயம், நாவரட்சி, வாந்தி, ரத்தவாந்தி, ரத்தபேதி, பிரமை உடல்தளர்ச்சி, இருமல், காங்கை, உடல் இளைப்பு, மூச்சுத்திணறல், இதயநோய் முதலிய பல நோய்களுக்குப் பலியாவான்.

உடலைப் பிடித்து விடுவது - (ஸம்வாஹனம்) இதுவும் ஒரு உடற்பயிற்சியே. நல்ல திறமையுடன் உடலைப் பிடித்து விடுவதைக் கலையாகக் குருகுல முறையில் பயின்றவர்கள் ஆங்காங்கு இருக்கிறார்கள். எண்ணெய் தடவித் தேய்த்து உடலைப் பிடித்து விட்டு நெட்டி எடுத்து ஸ்னானம் செய்விப்பவர்கள் பலர் உண்டு. தசைகளைத் தடம் புரளவிடாமல் இதமாகத் தேய்த்து விடுவது ஸம்வாஹனம் எனப்படும். இதனால் சுகமான ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும். மனம் அமைதியுறும். களைப்பு நீங்கும், தசைகள், ரத்தக் குழாய்கள், தோலில் உள்ள பலவகைத் தாது ஒட்டங்கள் இவை சரியே இயங்கி சுறுசுறுப்படையும். தேகப்பயிற்சி செய்ய முடியாதவர்களும் தேகப்பயிற்சி செய்த பின்னரும் பிடித்து விட்டுக் கொள்வது இதம் தரும்.

प्रीतिनिद्राकरं वृष्यं कफवातश्रमापहम्।
संवाहनं मांसरक्तत्वक्प्रसादकरं सुखम्॥ (ஸுச்ருதர்)

தேகப்பயிற்சிக்கு முன்னும் பின்னும் செய்யத்தக்கவை.

नीचरोमनखश्मश्रुः - என வாக்படர் ஒரு குறிப்புத் தருகிறார். ஆணின் உடலில் தானே வளர்பவை உடலிலும் தலையிலும் முகத்திலும் கேசங்களும் ரோமங்களும் மீசை - தாடிகளும்.

(பெண்ணின் உடலமைப்பின் சிறப்பால் தலையில் மட்டும் கேசங்கள் வளர்கின்றன.) ஆணின் உடலமைப்பில் சுக்கில தாது வளர்ந்து பூர்ண நிலைபெறும்போது இவைகளின் வளர்ச்சியும் பூர்ண நிலை அடைகின்றது. இவை வளர்வது ஆரோக்கியத்திற்கு அடையாளமே. எனினும் இவைகளை அதிகம் வளரவிடக்கூடாது. அதனால் உடல் வளர்ச்சியில் பாதிப்பும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பும் ஏற்படுமாதலால் அவ்வப்போது மழித்துக் கொள்ள வேண்டும். त्रिः पक्षस्य कचश्मश्रुनखरोमाणि वर्धयेत्। வாக்படர்.

ஐந்து நாட்களுக்கொருமுறை கேசம், மீசை, தாடி, நகம், ரோமங்கள் இவைகளை மழித்துக் அகற்ற வேண்டும். அதனால் ஆண்மை அதிகமாகும். புஷ்டி ஏற்படும். ஆயுள் வளரும். அழகும் தூய்மையும் காப்பாற்றப்படும்.

केश श्मश्रुनखादीनां कर्तव्यं संप्रसाधनम्।
पौष्टिकं वृष्यमायुष्यं शुचिरूपं विराजनम्॥ (சரகர்)

மூக்கின் உள்ளே ரோமங்கள் முளைப்பது உண்டு. இது இயற்கையாக அமைந்த அரண். ஆனால் அதிகம் வளர்ந்தால் அழுக்கு தங்க இடமளிக்கும். அதனால் கத்திரியால் இதனை வெட்டி விட வேண்டும். பிடுங்கிவிடக்கூடாது. பிடுங்கினால் கண் நரம்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படும்.

उत्पाटयेत्तु रोमाणि नासायां न कदाचन।
तदुत्पाटनतो दृष्टेर्दौर्बल्यं त्वरया भवेत्॥

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல் - அப்பியங்கம்

உடல் முழுவதும் எண்ணெய் தடவித் தேய்த்து விடுவதை அப்பியங்கம் என்பர். பொதுவாக எண்ணெய் தடவி என்று கூறாமல் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் என்றே சொல்கின்றனர். இதிலிருந்தும் அபிஷேகம் போல் எண்ணெய்யை ஊற்றிக் கொள்ளாமல் நன்கு தேய்த்து விடுவது அவசியம் என அறிந்து கொள்ள முடியும்.

உடற்பயிற்சிக்கு முன்னர் எண்ணெய் தடவித் தேய்த்துப் பின்னரே பயிற்சிகளைத் தொடங்குவர். யோகாஸனப் பயிற்சிகளை யோக முறையில் செய்பவர் முன்னதாக எண்ணெய் தடவிக் கொள்வதில்லை. அதில் உடலில் ஆயாசம் ஏற்படுமளவிற்குப் பயிற்சி கிடையாது. மற்ற தண்டால், பஸ்கி முதலியவற்றில் வியர்வைக் கசிவின் மூலம் உடலின் கொழுப்புச் சத்து அகற்றப்படுமாதலால் தாதுக்களில் வரட்சி மிகக் காணும். அதனால் தேகப்பயிற்சி செய்து கொள்பவர் நெய்ப்புள்ள உணவை ஏற்பதும் பயிற்சிக்கு முன்னதாக எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதும் அவசியம் என வற்புறுத்தப்படுகின்றது.

தோலில் தடவிய எண்ணெய் என்ன செய்கிறது ?

अभ्यंगो मार्दवकरः कफवात निरोधनः ।
धातूनां पुष्टिजननः मृजावर्ण बलप्रदः ॥ *(ஸுச்ருதர்)*

தசைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தித் தோலுக்கும் தசைக்கும் மென்மையை அளிக்கிறது. உடலிலுள்ள குழாய்களில் கபப்பூச்சு மிகுந்து அடைப்பு ஏற்படாமலும் வாயுவால் இறுக்கம் அதிகமாகிக் குழாய்கள் வழியே செல்பவை தடைபடாமலும் கபத்தையும் வாயுவையும் கட்டுப்படுத்தி உடலுக்கு இதமாக அவைகளை அமைக்கிறது. உள்ளே உள்ள பல வகைப்பட்ட திசு (தாது)க்களுக்கும் தேய்வை இட்டு நிரப்பத்தக்க சத்துக்களை இடையறாமல் அளிக்கும்படி குழாய்களில் ரத்தம் முதலானவற்றின் ஓட்டத்தைச் சீர்படுத்தியும், உடலில் சேர வேண்டியவற்றைச் சேர்த்தும் உதவுகின்றது. தோலின் அழுக்கையும் வரட்சியையும் நீக்கி மென்மை வழவழப்பு பளபளப்பு நிறச்சிறப்பு இவைகளை அளிக்கின்றது. பொதுவாக உடல் வலிவை அதிகப்படுத்துகின்றது.

தோலில் தேய்த்த எண்ணெய் உள்ளே பரவுமா ?.

रोमान्तेष्वनु देहस्य स्थिता मात्राशतत्रयम् ।
ततः प्रविशति स्नेहः चतुर्भिर्गच्छति त्वचम् ॥

रक्तं गच्छति मात्राणां शतैः पञ्चभिरेव तु ।
षड्भिर्मांसं प्रपद्येत मेदः सप्तभिरेव च ॥
शतैरष्टाभिरस्थीनि मज्जानं नवभिर्व्रजेत् ।
मात्राणां च सहस्रेण शुक्रं याति क्रमेण सः ॥
तत्रस्थान् शमयेद्रोगान् वात्तपित्तकफात्मकान् ।

மாத்திரா என்பது பழங்காலத்திய அளவு. க ச ட த ப என்பது போன்ற ஒரு குறில் எழுத்தை உச்சரிக்கும் நேர அளவு மாத்திரை ஆகும். ஒரு நொடி (ஸெகண்டு)க்கு 200 300 மாத்திரைகள். உடலில் எண்ணெய் தேய்த்தது மாத்திரைகளில் (1 1/2 நொடி)யில் தோலின் மேல்பரப்பில் பரவுகிறது. (தோல் பாலாடை போன்ற மெல்லிய 7 படலங்கள் கொண்டது. முதல் 3 படலங்கள் மேல் தோல் (மேல்பரப்பு) எனவும் உள் 4 படலங்கள் உள் தோல் என்றும் கூறப்படும்.) அதற்கு அடுத்த 400 மாத்திரை (2 நொடி)களில் உள்தோலில் ஊடுறுவிவிடுகிறது. அதற்கு அடுத்த 500 மாத்திரை (2 1/2 நொடி களில்) ர்த்தத்தினுள் பரவிவிடும். தசைகளே அடுத்த 600 மாத்திரை (3 நொடி)களில் அடையும். அதற்கடுத்த 800 மாத்திரை (4 நொடி)களில் எலும்பை அடைகின்றது. பின் தொடரும் 900 மாத்திரை (4 நொடி) களில் எலும்பினுள் உள்ள மஜ்ஜையை அடையும். பின்னர் 1000 மாத்திரை (5 நொடி)களில் சுக்கிலத்தினுள்ளும் பரவும்.

இந்த 25 நொடிகளில் சரீரம் முழுவதும் அந்த எண்ணெய் தேய்த்ததால் ஏற்பட்ட நெய்ப்பும் நெய்ப்பால் ஏற்படும் நெகிழ்ச்சி முதலிய பல குணச்சிறப்புகளும் பரவிவிடும் என்கிருர் ஸுச்ருதர். இது ஒரு பொது நேர அளவு. உடல்நிலே அனுகூலமாக இருந்தால் இதைவிட விரைவாகவே பரவலாம். எதிரிடையானால் தாமதமுமாகலாம்.

எண்ணெய் பரவுகிறதெனில் எண்ணெய்யின் அணு அணுவான பகுதிகள் பரவும் எனக் கொள்வது அவசியமில்லே. மேல் தோலில் பரவிய எண்ணெய் அணுவின் தொடர்பால் ஏற்பட்ட நெய்ப்பும் மென்மையும் வரட்சி நீங்குதலும் தடை

நீங்குதலும் நெகிழ்ச்சியும் விறைப்பின்மையும் அந்த அளவில் பரவுகின்றன என்றே பொருள். ஐஸ்மேல் படும்போது பட்ட தோல் பகுதி மட்டும் ஈரமாகிறது. சில்லிப்பு உடல் முழுவதும் பரவி ஜ்வரம் தணிகிறது. இதுபோல் எண்ணெய் தடவுதலால் ஏற்படும் நெய்ப்பு பரவுகிறது எனக் கொள்ளத் தகும். இதையே ஸுச்ருதர் கணக்கிட்டுத் தருகிறார்.

எண்ணெய்யை தோலில் தேய்த்தால் என்ன நேருகிறது ?

(1) மனமும் உடலும் உழைக்கும்போது தசைகளில் இயக்கம் அதிகம். சில தசைகளில் அளவுக்க மீறிய முறுக்குதலும் சில தசைகளில் தளர்ச்சியும் இந்த இயக்கத்தால் விளையக்கூடும். இந்த நிலை தொடர்ந்து நடைபெறும்போது தசைகளின் சமநிலை மாறி வெகுநேரமாக விட்டதால், சமநிலை அடையும் தருணம் வந்துவிட்டதெனக் குறிக்கும் களைப்பு உணர்வு மேலிடுகிறது. அதனை உணர்ந்து ஓய்வளித்ததும் தானே சம நிலைக்குத் தசைகள் வரக்கூடும். சில சமயம் தானே தசைகள் சமநிலைக்கு வரத் தாமதமோ தடையோ ஏற்பட்டு, முறுக்கு தளராமலும் தளர்ச்சி நீங்காமலும் இருக்கக் கூடும்.இந்நிலையில். ஓய்வாலும் களைப்புணர்வு நீங்காது. சில சமயம் உடல் ஓய்வைப் பெறும். மனம் ஓய்வைப் பெறுமல் எண்ணங்களில் குமுறிக் கொண்டிருக்கும். இந்நிலையில் எண்ணெய்யைத் தடவித் தேய்க்கத் தசைகள் சமநிலைக்கு வரும். மனமும் உடலும் களைப்பகன்று அமைதி பெறும். இதனை सेकः श्रमघ्नः எனக் குறிப்பிடுகிறார் ஸுச்ருதர்.

ஓயாது பணி புரிபவை உடலின் உள்ளுறுப்புகளும் ரத்தம் முதலியவற்றை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களும். இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும் அவற்றிற்கு மென்மையும் நெகிழ்ச்சியும், தடையின்மையும், சீரான வேகமும், சூடும் தேவை. இந்த குணங்களில் எது குறைந்தாலும் இயக்கத் தடை ஏற்படும். வலி, வீக்கம் அடைப்பு, உணர்ச்சி, திணறல் முதலிய உணர்ச்சிகள் இந்தத் தடையால் ஏற்படுபவை. இவைகளை வாயு சேஷ்டை என்பர். எண்ணெய் தேய்ப்பதால் தடை நீங்கி இயக்கம் சுறுசுறுப்புடன் நடந்து கொண்டிருக்கும். இதனை सेकः

अनिलहृत् எனக் குறிப்பிடுகிறுர் ஸுச்ருதர்.

எண்ணெய், வண்டிக்கு மசி போடுவது போல் ஒரு நெய்ப்பு தரும் பொருள் மட்டுமல்ல, அது உணவுப் பொருளும் கூட. வாயினுள் போட்ட உணவு உடலுக்கு ஊட்டமளிப்பதைப் போல், தோலில் தேய்க்கப்படும் உணவும் உடலுக்கு ஊட்டமளிக்கும். களைப்பைப் போக்கும். இதனை கேரள சிகித்ஸை முறைகள் பலவற்றில் அனுபவமாகக் காணலாம். வேரில் விட்ட நீர் காயினுள் காண்பது போல் தோல் மூலமாக அளித்த ஊட்டம் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உணரப்பெறுகின்றது.

जलसिक्तस्य वर्धन्ते यथा मूलेऽङ्कुरास्तरोः ।
तथा धातुविवृद्धिर्हि स्नेहसिक्तस्य जायते ॥
सिरामुखैः रोमकूपैः धमनीभिश्च तर्पयन् ।
शरीरबलमाधत्ते युक्तः स्नेहोऽवगाहने ॥

மயிர்க்கால்களில் இணைந்துள்ள சிறு மயிரிழை போன்ற ரத்தக் குழாய்கள் உள்ளிருக்கும் அழுக்கை வெளிப்படுத்தி விட்டு எண்ணெய் தேய்த்தலின் மூலம் பெற்ற ஊட்டச்சத்தை உள்ளிழுத்து ரத்தத்துடன் கலக்கச் செய்கின்றன. வாய் வழியே செல்வதை விடத் தோல் வழியே செல்வது எளிதும் விரைவானதும் கூட.

பொதுவாகவே எண்ணெய்களுக்கு எளிதில் பரவும் குணச்சிறப்பு - விரைவில் ஊருடுவிப் பாயும் சிறப்பு அதிகம். விகாசி என்று இந்தத் தன்மையை ஆயுர்வேதம் விளக்கும். எண்ணெய் ஒரு சொட்டு ஜலத்தில் மேல் விட்டால், நீர் பரப்பு மிக விரிவாயினும் அத்தனை அளவு பரவிவிடும். இந்தத் தன்மையே அப்பியங்கத்தில் பெரிதும் உதவுகின்றது.

அப்பியங்கம் இருவகை - தேகப்பயிற்சிக்கு முன் தேகப்பயிற்சிக்கு உதவும் வகையில் முக்கியமாகத் தலை, உள்ளங்கால், பூட்டுகள் முதலிய இடங்களிலும், மற்ற இடங்களில் லேசாகவும், தடவித் தேய்த்து விடுவர். இது

தேகப்பயிற்சியின் போது உடலில் வரட்சி தோன்றாதிருப்பதற்காகத் தேகப்பயிற்சியின் அங்கமாகச் செய்யப்படுவது. மற்றொன்று - தேகப்பயிற்சி செய்யாதவர்களும் எண்ணெய்க்குளி என்ற பெயரில் செய்து கொள்வது. கேரளத்தில் தினமும் அப்பியங்கம் செய்து கொள்வர். வாரம் இரு முறையாக ஆண்கள் புதன் - சனியன்றும், பெண்கள் செவ்வாய் - வெள்ளியன்றும், வாரம் ஒருமுறையாக ஆண்கள் சனியன்றும் பெண்கள் வெள்ளியன்றும் தேய்த்துக் கொள்வது உண்டு. இந்தக் கிழமைகளின் தனிச்சிறப்பு அப்பியங்கத்தில் எப்படி உதவுகிறது என்பதைப் பிறகு கவனிப்போம். தேகப்பயிற்சிக்கு அங்கம் என்றில்லாதபடி கடமைபோல விடாமல் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது தமிழ் நாட்டினரின் ரத்தத்தில் ஊறிய பழக்கம். முன்னோர்களின் மற்ற நல்ல பழக்கங்களைக் கைவிட்டமாதிரி இதனையும் இன்று கைவிடுபவர் பலர். கைவிடத் தூண்டும் பெருமை நவீன மருத்துவம் பயின்ற டாக்டர்களையும் சாரும்.

எண்ணெய்க் குளி எதற்காக ?

நெய்ப்புள்ள பொருள்களை உடலில் சேர்க்கும் முறைகள் எட்டு உண்டு. இவைகளில் உணவு மூலமும் எண்ணெய்க்குளி (அப்பியங்கம்) மூலமும் சேர்க்கும் முறை அவர் அவர்கள் செய்துக் கொள்ளக் கூடியது. ஆரோக்கிய நிலையிலும் ரோக நிலையிலும் இவை பயன் தரக்கூடியவை. உணவாக ஏற்பதால் விளையும் நன்மைகள் சில. மேல் தேய்த்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் சில. இரு முறைகளிலும் பொதுவாக விளையும் நன்மை ஒன்று உண்டு. அன்றாடம் உடல் உழைப்பால் ஏற்படும் சக்தி இழப்பை ஈடு செய்வது என்பதே அது.

உணவு ஏற்பதன் முக்கிய நோக்கங்கள் இரண்டு. ஒன்று உடல் இயங்கத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவது. இதில் மாப்பொருள்களும் நெய்ப்பொருள்களும் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. மாப்பொருள்களுக்குச் சக்தியைத் தருவதை தவிர வேறு நோக்கில்லை. நெய்ப்பொருள்களுக்குச் சக்தியைத் தருவது முக்கியமான குணமேயாயினும் வேறு சில முக்கிய

குணங்களும் உண்டு. உணவின் இரண்டாவது நோக்கம் தேய்வை ஈடு செய்வது, புஷ்டி அளிப்பது; இதில் முக்கியமாகப் பயன்படுவது புரதமே. நெய்ப்பொருளும் மாப்பொருளும் புரதத்தின் துணைப்பொருளாக நின்று தேய்வை ஈடுசெய்து புஷ்டியளிக்கின்றன. அவ்விதமே புரதமும் மா - நெய்ப் பொருள்களின் துணையாக நின்று சக்தியளிக்கிறது.

நெய்ப்பொருளின் மற்றொரு முக்கியப்பணி கொழுப்பு உருவில் உடலில் சேர்வதே. நெய்ப்பொருளும் மாப்பொருளும் போதிய அளவில் உடலில் சேரும் வரை புரதம் தன் தனிப்பிரிவான தேய்வை ஈடு செய்வதிலும் புதிய ஜீவகோசங்களை உற்பத்தி செய்வதிலும் ஈடுபட முடிகிறது. நெய்ப்பொருளோ மாப்பொருளோ குறையும்போது புரதமே அவைகளின் செயலையும் புரிய நேர்வதால் புதிய ஜீவ கோசங்கள் மூலம் புஷ்டி தரவும் தேய்வை ஈடு செய்யவும் முடியாமல் உடல் இளைக்கிறது. புரதக் குறைவால் ஏற்படும் இளைப்பைப் போல், நெய்ப்பொருள் குறைவால் ஏற்படும் இளைப்பும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் வேதனைத் தருகிறது. அதோடு மட்டுமின்றி நெய்பபொருளின் தனியம்சமான சக்தி தானமும் குறைவதால் இளைப்புடன் களைப்பும் கூடுகிறது.

ஆகவே உணவுப் பொருள்களில் கொழுப்பு சத்துகொண்ட நெய்ப்பொருளும் ஒரே சீரான அளவில் அவசியம் சேர வேண்டியிருக்கும். சமையலுக்கு விறகு போன்ற எரிபொருளின் தேவை எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததோ அப்படியே நெய்ப்பொருள், புரதம் முதலியவை பாகம் அடைய எரிபொருளாகவும் பணியாற்றுகிறது. புரதமும் ஜீவகோச உற்பத்திக்குப் பூரணமாகத் தனது சத்தைச் செலவழித்த பின்னர் மிகுதியுள்ள மலத்தை எரிபொருளாக உபயோகித்துக் கொள்கிறது. எனினும் உடலில் நிறைவேற வேண்டிய பக்குவம் அனைத்திற்கும் தேவைப்படும் எரிபொருளாக புரத மலம் ஈடுகொடுக்க முடியவில்லை. அந்த அளவிற்கு புரத மலம் உற்பத்தியாக நேர்ந்தாலும் உடல் தாங்காமல் கடும் நோய்களும் மரணம் வரை அபாயமும் நேரிட்டு விடும். புரதம் மற்ற இரண்டை விட குருத்தன்மை

அதிகம் உள்ளது. அதனால்தான் அது புஷ்டிதரும் பொருளாகிறது. அந்த குருத்தன்மை பெற்ற புரதம் எரிபொருளாக உடல் முழுவதும் தங்க நேர்ந்தால் அதைத் தாங்க உடலால் முடியவில்லை. பலவித மரணா பாயம் ஏற்படும் நிலைகளில் இந்தப் புரத மலம் சரீர தாதுக்களில் நிறையச் சேர்வதே காரணமாக காணப்படுகிறது. மாமிச உணவு அதிகமாகக் கொள்பவர்கள் இந்நிலையை அதிகமாக அனுபவிக்கின்றனர். புரத சத்துள்ள உணவு மாத்திரம் அளவில் அதிகமாகி மற்ற இரண்டும் அளவில் குறையும் போது புரதம் ஜீர்ணமாவதற்கான பணியில் கல்லீரலும் விருக்கங்களும் அதிகம் உழைக்க நேரிடுகிறது. புரதம் குருவான கனமான பொருளாகையால் அதற்குத் தேவையான எரிசக்தியும் உடலில் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. எரி பொருளாகவும் பயன்படும்போது மேலும் எரிசக்தி அதிகமாகக் கூடுவதும் கல்லீரலும் விருக்கங்களும் அழற்சியடையுமளவிற்கு அதிக அளவில் வேலை செய்வதும் தவிர்க்கமுடியாதபடி நேர்கின்றன. அதனால் புரதத்தின் லக்ஷ்யப் பணியான புஷ்டியும் தேய்வை ஈடு செய்வதுமே நின்று புரதம் மலமாக (யூரியாவாக) அதிகமாக வெளிப்பட்டுக் கொடும் நோய்களுக்கு நம்மைக் கொண்டு விடுகிறது.

ஆகவே உடலில் ஆரோக்கிய நிலை பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்க நெய்ப்பொருள் இன்றியமையாததாகின்றது. அதைச் சரியாகச் சேர்க்கும் முறை உணவாகவும் அப்பியங்கமாகவும் சேர்ப்பதே. ஏதேனும் சில நிலைகளில் உணவாக அதைச் சேர்க்க முடியாமல் போகலாம். அப்போது மேல் தேய்ப்பு அதை ஓரளவு ஈடு செய்ய உதவலாம். அவ்விதமே மேல் தேய்ப்பது சில நிலைகளில் ஒத்துக் கொள்ளாமல் போகலாம். அப்போது உள்ளே சாப்பிடுவது அதையும் ஈடுசெய்யக் கூடும். இரு வகைகளிலும் கொழுப்பு தரும் நெய்ப்பொருளை நேராகச் சேர்க்க முடியாத நிலைகளும் உண்டு. அப்போது இரண்டு முறைகளிலும் நெய்ப்பின் யோனிப் பொருளான எள், பால், மாமிசம் முதலியவைகளைக் கொண்டே மிகவும் குறைந்த அளவில் ஆனால் அவசியமாக நெய்ப்பைச் சேர்க்கிறோம்.

காலைக்குளி மாதம் தாங்கும்

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதன் அவசியத்தை உணர்த்தும் பழமொழிகள் சில ''சனி நீராடு'', வைத்தியனுக்குகு கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு'' எண்ணெய் தேய்த்தக் கொள்ளும் நேரத்தைப் பற்றிய பழமொழி ''காலைக்குளி மாதம் தாங்கும் ; நடுப்பகல்குளி வாரம் தாங்கும்; அந்திக்குளி அன்றைக்குளி'' என்று. தர்ம சாஸ்த்ர நூல்கள் ஸங்கவ காலம்தான் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ள ஏற்றது என்று கூறுகின்றன. பகலை ஐந்து பகுதிகளாக்கி (ஆறு நாழிகைகளாகப் பிரித்து) இரண்டாவது பகுதியை ஸங்கவ காலம் என்பர். அதாவது காலை 8.24 மணி முதல் 10.48 வரை.ஒரே நாளில் காலை, மத்தியானம், மாலை என்ற பகுதிகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதில் இவ்வளவு குண மாறுதல் ஏற்படக் காரணம் என்ன ? இங்கு மற்றும் சில சந்தேகங்கள் எழலாம்.

தர்ம சாஸ்திரத்தில் அதிகாலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதைத் தடுத்திருக்க நாட்டினரின் பழக்கத்தைக் காட்டும் ''காலைக்குளி மாதம் தாங்கும்'' என்ற பழமொழி ஏற்படக் காரணம் என்ன ?

''சனி நீராடு'' என்ற ஒரு பழமொழி. சனிக்கிழமை எங்களுக்கு ஓய்விருப்பதில்லை. ஞாயிறுதான் ஓய்வுநாள். அன்று தான் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ள முடிகிறது. ஞாயிறன்று தேய்த்துக் கொள்வது தவறு ? சனிக்கிழமையில் என்ன விசேஷம் ? ''சனி நீராடு என்று பொதுவாகச் சொல்லியிருக்கும் போது பெண்கள் மாத்திரம் ஏன் செவ்வாய், வெள்ளிகளில் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்கின்றனர் ? இந்த விதி மாற்றம் ஏன் ? இத்தனையும் சிந்தித்துப் பார்ப்போம்.

தர்ம சாஸ்த்ரம், வைத்திய சாஸ்த்ரம், நாட்டினரின் பழக்கம் இம்மூன்றும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டவை அல்ல. இம்மூன்றும் கலந்து ஒரே சீரான வாழ்க்கை முறை அமைத்துக் கொண்ட தேசம் என்பதே நம் பாரத தேசத்தின் தனிப்பெருமை. தர்ம வழி என்ற ஒரே அடிப்படையில்

அமைந்தவையே வைத்தியம், ஜ்யோதிஷம், சில்பம், ஆசாரம் முதலிய பல்வேறு சாஸ்த்ரங்களும் கலைகளும், ஆகவே ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட நேராது. தர்ம சாஸ்த்ரங்களில் சில நியமங்கள் எல்லோருக்கும் பொதுவானவை. சில தனிப்பட்ட சிலருக்கு மட்டுமே - விரதம், நியமம் தீக்ஷை, தனிப்பட்ட வர்ணாச்ரம தர்ம நியமம், இவைகளுக்கு உட்பட்டவருக்கு மட்டுமே - உரித்தானவை. அதிகாலையில் எண்ணெய் ஸ்நானத்தை தவிர்க்கக் கூறியிருப்பது அத்தகைய விசேஷ நியமங்களில் ஒன்று. இரு ஸந்த்யா காலங்களும் நடுப்பகலும் அத்தகைய விசேஷ நியமங்களுக்கு உட்பட்டிருப்பவர்களுக்கு அந்த நியமத்திற்குரிய கார்யங்களுக்கு ஏற்ற நேரம். ஆகவே அப்போது க்ஷவரம், எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் முதலிய சரீர சுகத்திற்கான கார்யங்களை வைத்துக் கொள்வதால் தர்ம நியமங்களுக்குரிய பணிகளுக்கு இடையூறு ஏற்படக்கூடும். ஆகவே அவை தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. இவ்வித விசேஷ நியமங்களுக்கு உட்படாதவர்களும் உண்டு. பாலர், ஸ்த்ரீகள், இல்லறத்திலிருந்து லௌகிகப் பணிகளில் அதிகம் ஈடுபட வேண்டியவர்கள் இவர்களை விசேஷ நியமங்கள் அவ்வளவு கட்டுப்படுத்தாது. பெரும்பாலோர் இந்த பிரிவில் அடங்கக் கூடும். அவர்களது பழக்கத்தில் கண்ட உண்மைகளே ''காலைக்குளி மாதம் தாங்கும். மத்தியானக்குளி வாரம் தாங்கும். அந்திக்குளி அன்றைக்குளி'' என்ற பழமொழி மூலம் வெளியாயின. தர்ம நியம அநுஷ்டானம் முக்கியமெனக் கொள்ளப்படும் போது சரீர சுகத்திற்கான நியமங்கள் சற்றுத் தளர்த்தபடுகின்றன. இது மற்ற எல்லா விஷயங்களிலும் பொருந்தக் கூடியதே. ஆகவே ஒன்றுக்கொன்று முரண்படும் என நினைப்பதற்கிடமில்லை.

மற்றொன்றும் கவனிக்கத் தக்கது. ''காலைக்குளி மாதம் தாங்கும்'' என்ற பழமொழி பாரத தேசத்தின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் எல்லா மாதங்களிலும் எல்லோருக்கும் ஒரே சீராகப் பொருந்தும் எனக் கூறவும் முடியாது. தேசம் காலம், மனிதனின் தேகவாகு, அவனது அன்றாடப் பணி முதலிய பல் வேறு கோணங்களிலிருந்தும் இதைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டிவரும். அடிக்கடி நோய்வாய்ப் படுபவர்களும்,

பலவீனம் உள்ளவர்களும், இரவில் கண் விழிப்பவர்களும், பாலர்களும், வயோதிகர்களும் தர்ம சாஸ்த்ரம் குறிப்பிட்ட ஸங்கவ காலத்திலேயே எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது நல்லது. எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதால் உடலில் சில விசேஷ மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. உடலில் நோய் ஏற்படத்தக்க வேறு விசேஷ காரணங்கள் உள்ளபோது எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டால், இத்தகைய மாறுதல்களால் உடலில் கனம், சளி, ஜ்வரம் முதலியவை உடனே வரக்கூடும். எண்ணெய் நமிர் ஏற்பட்டு ஜ்வரம் வந்து விட்டது என்று சிலர் கூறுவதைப் பார்க்கிறோம். ஆகவே எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது இன்று உசிதம்தானா என்பதைக் காலையில் விழித்தெழுந்து 2-3 மணி நேரமாவது ஆனபிறகே நிர்ணயம் செய்ய முடிகிறது. ஆகவே காலைக்குளி எத்தனை நல்லதாக இருந்தாலும் அதைச் செய்து கொள்ளத் தக்க தேகநிலை உள்ளதா என்பதையும் கவனிக்கும் போது, நிர்ப்பயமாக எண்ணெய்த் தேய்த்துக் கொள்ள ஸங்கவ காலமே ஏற்றதாகின்றது. ஸங்கவ காலம் ஆரம்பிப்பதற்குள் தனது உடல் நிலையைப் பற்றி நன்கு நிர்ணயம் செய்து கொள்ள முடியும்.

தமிழ்நாட்டில் வாரம் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளும் பழக்கமுள்ளது. கேரளத்தில் வெகுவாகத் தினமும் எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளிப்பது உண்டு. பாரதத்தின் மற்ற பகுதிகளில் இத்தகைய பழக்கம் அதிகமாக இல்லை. இந்தப் பழக்க மாறுபாடு ஓரளவு தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலையையொட்டி ஏற்பட்டதே. ஆயுர் வேத நூல்கள் தினமும் எண்ணெய்க்குளி செய்வதையே வற்புறுத்துகின்றன. உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு, உடல் உழைப்பு மிகுதி இவைகளால் மனமும் தசைகளும் இறுகி அயர்வு நீங்காமல் நின்றுவிடும். ஆகவே உடல் களைப்பும் மனக்களைப்பும் முழுவதும் தூக்கத்தால் மட்டும் நீங்காமல் மறுநாள் விடியற்காலையில் விழித்தெழும்போது சோர்வு நீங்காதிருக்கும். இதைத் தவிர்க்கச் சிறந்த உபாயம் எண்ணெய்க்குளி. அன்று மனத்திற்கும் உடலுக்கும் இதனால் ஓய்வு கிடைக்கின்றது. ஆகவே தினமும் இதைச் செய்து கொள்ள ஆயுர்வேதம் வற்புறுத்துகிறது.

நமக்கு ஐந்து ஞானேந்த்ரியங்கள். கண், காது, மூக்கு, நாக்கு என்ற இந்த்ரியங்களைப் போல தோலும் ஒரு ஞானேந்த்ரியம். சரீரத்தின் இயற்கைச் செயல்களுக்கு உதவுவது போல மனத்தின் இயற்கைச் செயல்களுக்கும் உதவும் புலனாக இருப்பதால்தான் ஞானேந்திரியமாகிறது. ஆகவே தோலின் ப்ரஸாதத்திற்கு - தெளிவிற்குச் செய்யப்படும் எண்ணெய்க் குளி மனத்தின் தெளிவையும் அளிக்கின்றது. எண்ணெய்க் குளியை ஒரு நாளின் எந்தப் பகுதியில் வைத்துக் கொள்வது அதிகம் நல்லது என்பதையே இந்தப் பழமொழிகள் குறிப்பிடுகின்றன.

இரவும் பகலும் நாளின் இரு பிரிவுகள். இரவையும் பகலையும் மூன்று பிரிவுகளாக்கினால் முன்னிரவு நள்ளிரவு பின்னிரவு, முற்பகல் (காலை) நடுப்பகல் (மதியம்) பிற்பகல் (மாலை) என்று ஆகும். சரீரம் மனம் இவ்விரண்டும் புரியும் எல்லா இயக்கங்களையும் உருவாக்குபவை வாயு பித்தம் கபம் எனும் மூன்று தோஷங்கள். முன்னிரவும் காலை வேளையும் கபவேளை. நள்ளிரவும் நடுப்பகலும் பித்தவேளை. பின்னிரவும் மாலையும் வாயு வேளை. அதன் அதன் வேளையில் மற்ற இரு தோஷங்களை விட அதன் சக்தி மிகுந்து நிற்கும். அத்துடன் அந்த வேளைகளில் அவை சுலபமாகக் கெட்டு நோயையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆகவே அதன் அதன் வேளைகளில் அவை கெடாமலிருக்கவும். உடலின் ஆரோக்கியத்திற் கேற்ற இயக்கங்களைப் புரியவும் அவைகளைச் சீர் செய்வதே ஆரோக்கிய நெறிகளால் ஏற்படும் முக்கிய லாபம்.

ஆகவே தசை முறுக்குத் தளராமல் அயர்வு நீங்காமலிருப்பவர்கள் வாயுவின் இயற்கை வேளையான விடியற்காலையிலும், மாலையிலும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. மாலையில் எண்ணெய் தேய்த்துப் பின்னர் உடன் இரவின் இயற்கை ஓய்வும் கிடைத்து உடன் தூங்கி விடுவதால் எண்ணெய்க் குளியின் பயனைப் பூர்ணமாக அனுபவிக்க முடிவதில்லை. இதனால் மாலை எண்ணெய்க் குளியன்று சற்றுத் தாமதித்தே தூங்க வேண்டும்.

காலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டாலும் அன்று பகலில் தூங்குவதால் எண்ணெய்க் குளியின் பூர்ண லாபத்தை அடைய முடியாது என்பதே அனுபவம் கண்ட பெரியோர்களின் முடிவு. எண்ணெய்க் குளியன்று பகல்தூக்கம் கூடாதென்பர். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டால் உடல் லேசாகும் ; அயர்வு நீங்கும். பகல் தூக்கத்தால் கபம் மிகுந்து உடல் கனத்து அயர்வு ஏற்படும் ; உடன் பகல் வேளைக்கான உடல் உழைப்பில் ஈடுபடும் போது வேறு சில வாயு உபத்திரவங்களும் ஏற்படும் என்பதும் பகல் தூக்கத்தைத் தடுப்பதன் மற்றொரு காரணம்.

உடற்காங்கை மிகுந்தவர்கள் பித்த வேளை ஆரம்பித்தவுடன் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது நல்லது. ஆகவே, வேளைக்கேற்ப எண்ணெய்க் குணமும் மாற இடமுண்டு.

மாலைக் குளியின் லாபத்தை பூர்ணமாக அடைய முடியாதாகையாலே ''அன்றைக்குளி'' எனப் பழமொழி தாற்காலிக லாபத்தைக் குறிப்பிட்டது. காலைக் குளியினால் அயர்வு நீங்கி லேசாகவும் பணியாற்றும் திறனுடன் உடல் இயங்குவதாலும் மனமும் தெளிவு பெறுவதாலும் காலைக் குளியின் சக்தி நீண்ட நாள் உடலில் தொடர்ந்திருக்கும் என்பதை ''மாதம் தாங்கும்'' என்று பழமொழி குறிப்பிட்டது. இரண்டிற்கும் நடுவே தர்மசாஸ்த்ரத்திற்கும் ஒட்டிய வேளையான மத்தியானத்தின் முற்பகுதியில் எண்ணெய்க் குளி வாரம் தாங்கி, வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய்க் குளியால் புத்துயிர் பெறுகிறது.

சனி நீராடு

ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையிலும் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது தமிழ் நாட்டவரின் பழக்கம். இதைக் குறிப்பதே தலைப்பில் உள்ள பெரியோர்வாக்கு. சென்ற நூற்றாண்டினிறுதியில் இருந்தவர்களுக்கும் இந்த நூற்றாண்டில் இருந்தவர்களுக்கும் ஒரு முக்கிய வேற்றுமை, முன்னவரில் குறிப்பிட்ட நாளில் பிறரிடம் சேவை செய்பவர் மிக சொற்பமே. பின்னவரில் அவர்களே பெரும்பாலானவர்.

மேனாட்டினரின் ஆட்சி காலத்தில் தொடங்கிய இந்த சேவை தர்மம் பெருகிக் கொண்டே வந்து இன்று அதுவே மனித வாழ்க்கையின் பரம லக்ஷ்யமாகி விட்டது. கிருஸ்து தர்மத்தில் பழக்கமுள்ள மேனாட்டினர் ஞாயிற்றுக்கிழமையைத் தொழுகை நாளாகக் கொண்டு அன்று விடுமுறையாகக் கொண்டனர். அப்பழக்கமே பெரும்பாலானவர் கிருஸ்துவர் அல்லாதாராக உள்ள இந்நாட்டிலும் அரசியல் காரணமாக நிலைத்து விட்டது. ஆகவே ஞாயிறன்று விடுமுறை. விடுமுறை என்றால் ஓய்வு நாள் என்பதற்குப் பதிலாக எண்ணெய்க்குளி, க்ஷவரம், வீடு சுத்தம், நண்பர் விருந்து, பிரயாணம் முதலிய பலதரப்பட்ட வேலைகள் அதிகப்படியாய் செய்யும் ஓய்வற்ற நாளாகி விட்டது.

ஞாயிறன்று உள்ள நிகழ்ச்சி நிரலில் எண்ணெய்க் குளியையும் சேர்த்து அனுபவிப்பவருக்கு எண்ணெய்க் குளிக்கும், சனிக்கிழமைக்கும் என்ன தொடர்பு என்று சந்தேகம் எழக்கூடும். சனிக்கிழமை என்றவுடனே ஜோதிடம் குறுக்கிடுகிறது. ஒரு நாளைக்கு 24 ஹோரை. (ஹோரை என்பது மணி) சூர்யன், சுக்ரன், புதன், சந்த்ரன், சனி, குரு, செவ்வாய் என்ற வரிசைப்படி ஒரு மணிக்கொருவரின் ஹோரை நடைபெறுகிறது. இன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை எனில் இன்று ஸூர்யோதயத்தில் ஆரம்பிக்கும் ஹோரை ஸூர்ய ஹோரை. ஆகவே அன்றன்று ஸூர்யோதயத்தில் ஆரம்பிக்கும் ஹோரையின் அதிபனே அன்றைய கிழமை அதிபனாகிறான். அவனைக் கொண்டே அந்நாளையும் ஞாயிற்றுக்கிமை திங்கட் கிழமை என்றவாறு குறிப்பிடுகிறோம். அந்நாள் முழுவதும் ஸூர்யோதயத்தில் ஆரம்பிக்கும் ஹோராதிபனின் சக்தி மிகுந்திருக்கும். இதுவே கிழமைக்கணக்கில் உள்ள விளக்கம்.

இந்த இந்தக் கிழமையில் எண்ணெய்க் குளி செய்து கொண்டால் இந்த இந்த பலன் கிடைக்கும் என ஜோதிட சாஸ்த்ரம் கூறுகிறது. ஞாயிறன்று எண்ணெய்க் குளியால் ஹ்ருதய தாபம், திங்களன்று கீர்த்தி, செவ்வாயன்று ஆயுள் குறைவு, புதனன்று தனப் பிராப்தி, வியாழனன்று ஏழ்மை, வெள்ளியன்று ஆபத்து, சனியன்று சகலவித சம்பத்துக்களையும் பெறுதல் இவை பலன் என காலப் ப்ரகாசிகை முதலிய நூல்கள்

கூறுகின்றன. ஜோதிட சாஸ்த்ரப்படி திங்கள், புதன், சனி இம்மூன்று நாட்களும் எண்ணெய்க் குளிக்கு நல்லவை. சனிக்கிழமை மூன்றிலும் உயர்ந்தது. இன்று நடைமுறையில் புதனும் சனியும் உள்ளது.

சனியின் இயல்பு மந்தகதி. உடலிலுள்ள அசதி. அயர்வு, சோம்பல் முதலிய தமோ குணங்களுக்கு அவன் அதிபன். அவன் சக்திமானாக உள்ள அவனது நாட்களில் உடலில் ஓய்வு தானே ஏற்படக் கூடியது. சுறுசுறுப்புடன் இயங்க வேண்டிய சுபகாரியங்கள் அனைத்தையும் அவனது தினத்தில் வைத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள். ஓய்வுபெற்றுச் செய்ய வேண்டிய கார்யங்கள் அவனது தினத்திற்கு ஏற்றவைகளாக அமைகின்றன. ஆகவே சனியின் கிழமையில் அப்பியங்கம் மிகவும் பொருத்தமானது.

சூரியனோ உற்சாகம், ஊக்கம், சுறுசுறுப்பு காரியங்களில் வேகம், தீக்ஷ்ணம் முதலியவை அனைத்தும் கொண்ட ஒரே சக்தி ஸ்வரூபம், அவனது தினத்தை ஓய்வு தினமாகக் கொண்டாடுவது இயற்கைக்கு விரோதமானது. அவனது தினங்கள் எல்லா ஆக்க வேலைகளுக்கும் ஏற்றவை. சுறுசுறுப்பு இயற்கையாக ஏற்படக் கூடிய நாட்களில் சுறுசுறுப்பைக் குறைக்கக்கூடிய எல்லா செயல்களும் இயற்கைக்கு மாறுபட்டவை. அவை உடலையும் மனத்தையும் கெடுப்பவை. அன்று எண்ணெய்க் குளியால் இயற்கையாக வேகமாக இயங்க வேண்டிய இதயம் செயற்கையாக மந்தகதியை அடையும். ஞாயிறன்று ஓய்வு நாளாகக் கொண்டாடாமல் சனியன்றே ஓய்வு நாளாக வைத்துக் கொள்வதுதான் இயற்கைக்கு ஒட்டிய வழி.

ஆணினம் எண்ணெய்க் குளியால் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு தணிந்து தசைகளின் முறுக்குத் தளர்ந்து ஓய்வு பெறுவது போல், பெண்ணினம் எண்ணெய்க் குளியால் தன் பெண்மையை வளர்த்துக் கொள்கிறது. பெண்மையின் தனிப்பட்ட அம்சங்களான தோலின் மென்மை. மழமழப்பு, கேசங்களின் அடர்த்தி, பாதுகாப்பு, இடைவிடாமல் நடைபெறும் மாதவிடாய் சக்கிரத்தால் ஏற்படும் உஷ்ண

பீடைகளைத் தணிப்பது இவைகளுக்கு எண்ணெய்க்குளி அதிக அவசியமாகிறது. ஆகவே சனியை விட சுக்கிரனின் உதவி இவர்களுக்கு அதிகம் தேவை. சுக்கிரன் ஸ்த்ரீகளின் ஸௌமங்கல்யம், ஸௌபாக்கியம் முதலிய பாவங்களுக்கு அதிபன். செவ்வாயும் ஸ்த்ரீ ஜாதகத்தில் விசேஷ சக்தி பெற்றவன். ஆகவே பெண்மையைக் காப்பாற்றத் தக்கதொரு கிரகத்தின் ஆதிபத்தியமுள்ள நாட்களில் பெண்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளும் பழக்கம் வந்துள்ளது.

குளிக்குமுன் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளுதல்

உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் கொள்ளாவிடினும் குளிக்குமுன், தலை, காது, கால் இம்மூன்றிடங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துவிடுவது அவசியம் என்கிறார் வாக்படர்.

शिरः श्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत्

அமாவாவாஸ்யை முதலிய பித்ரு தினங்களைத் தவிர மற்ற நாட்களில் தலைக்கு எண்ணெய் தடவிப் பிறகே ஸ்நானம் செய்வர். தலையில் நீர் கோர்த்துக் கொள்ளாதிருக்கவும் சளி, ஜலதோஷம், மண்டைக்கனம், வரட்சி, பொடுகு, மயிர்க்கால்களில் அழுக்குத் தங்கல், உடற்சூடு மிகுதி இவை ஏற்படாதிருக்கவும் கேசம் நன்கு வளரவும் கண் தெளிவடையவும் நல்ல தூக்கம் பெறவும் இது பயன்படும்.

தூக்கமில்லாதவர்கள் மாலை - முன்னிரவு நேரங்களில் சந்தன பலாலாக்ஷாதி தைலம், அச்வகந்தாபலாலாக்ஷாதி தைலம் முதலியவற்றைத் தடவிக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யலாம்.

தலைவலி, மண்டைச்சளி, நீர்கோர்வை உள்ளவர் அஸனபில்வாதிதைலம், அஸனமஞ்சிஷ்டாதிதைலம், திரிபலாதிதைலம், பலாகுடூச்யாதிதைலம் ஸிந்துவார தைலம் முதலியவற்றைத் தேய்த்துக் கொள்ளலாம்.

உடல் வலி, வாயுப்பிடிப்பு, கை - கால் அசைக்க முடியாமை முதலியவற்றால் வருந்துபவர் க்ஷீரபலா தைலம், தான்வந்த்ர தைலம், நாராயண தைலம் முதலியவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அரிப்பு, சொரி முதலிய தோல் நோய்களால் பாதிப்புள்ளவர்கள் தூர்வாதிதைலம், சதுக்ஷீரி தைலம், பாமாரிதைலம் ஸுகந்திவிரணாரிதைலம் முதலியவற்றைத் தடவிக் கொள்ளலாம். மஹாதிக்தக கிருதத்தையோ குக்குலுதிக்தககிருதத்தையோ இந்தத் தைலங்களுடன் சேர்த்தும் தேய்த்துக் கொள்ளலாம்.

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் வேண்டுபவர் பிருங்காமலக தைலம், சந்தனாதி தைலம் தேய்த்துக் கொள்ளலாம்.

சிரஸில் தினசரி தடவிக் கொள்ளுவதற்கு மற்ற எந்த எண்ணெயைப் பார்க்கிலும் நல்லெண்ணெயே சிறந்தது. தனி நல்லெண்ணெய் உபயோகிப்பதை விட சில மருந்து சரக்குகளைச் சேர்த்து தைல முறைப்படி காய்ச்சி தலைக்குத் தடவிக் கொள்வது நல்லது.

காதுக்கு எண்ணெய்

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளும் போது காதுக்கு எண்ணெய் விட்டுக் கொள்ளலாமா ? அவ்விதம் விட்டுக் கொள்வதால்தான் காது நோய் ஏற்படுகிறது என்கிறார் டாக்டர். வழக்கத்தில் காதுக்கு எண்ணெய் விடுவது காணப்படுகிறதே ! சிசுக்களுக்கு இது ஹிதமா ?'' என்று கேள்வி எழும். டாக்டர் தவறு என்று குறிப்பிடுவதற்கும் காரணம் உண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது எத்தனை அவசியமோ அத்தனை அதன் பிசுக்கைப் போக்கிக் கொள்வதும் அவசியம். தலையிலும் காலிலும் தேய்க்கப்பெறும் எண்ணெய்யை சீயக்காய் - அரப்பு முதலியவைகளால் அகற்றா விட்டாலும் ஸ்னானம் செய்தபின் துண்டால் துடைத்துவிடும் போது அகலும். காதின் விஷயம் அப்படியல்ல. காதிற்குள் விடப்படும் எண்ணெய்யை நன்கு துடைத்து அகற்றாவிட்டால் தினமும் அதில் வெளி அழுக்கு சேர்வதையும் ஜலத்துளிகள் தங்கி வேக்காளம் ஏற்படுவதையும் தடுக்க முடியாது. ஆகவே காதில் எண்ணெய் விட்டுக் கொள்ளும் போதெல்லாம் ஸ்நானம் செய்தவுடன் அதை பஞ்சு சுற்றிய குச்சியால் புண்படாதவாறு துடைத்து விடுவது மிக மிக அவசியம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளும் போது மாத்திரமல்ல. மற்ற சமயங்களிலும் காதிற்கு எண்ணெய் விட்டால், வேதனை அகலும் வரை வைத்திருந்து பிறகு அதைத் துடைத்து அகற்றுவது அவசியம். பொதுவாக நேரிடையாகக் காதில் எண்ணெய்யை ஊற்றாமல் பஞ்சில் எண்ணெய்யை நனைத்து அதிக எண்ணெய்யைப் பிழிந்து விட்டு காதில் செருகிக் கொள்வது அதிக நல்லது.

காதில் நிரப்பிக் கொள்ளத் தக்க தைலங்கள் : தினசரி உபயோகத்திற்கு நல்லெண்ணெய்யே போதுமானது. பொதுவாகத் தலைக்குத் தேய்த்துக் கொள்ளும் எண்ணெய்கள் அனைத்துமே காதில் விட்டுக் கொள்ளத் தக்கவை. காதின் நுட்பமான உணர்ச்சி மிக்க தோல் அதிகச் சூட்டையும் அதிகக் குளிர்ச்சியையும் தாங்காது. ஆகவே காய்ச்சிய எண்ணெய்யை ஆறவைத்து இளஞ்சூடான நிலையில் அல்லது தோல் சூட்டிற்கு ஆறிய நிலையில் (விரலால் தொட்டால் ஜில்லிப்போ சூடோ உணராத நிலையில்) காதில் விட்டுக் கொள்ளலாம். காதின் கேட்கும் சக்தி வளர நாராயண தைலம், பலாதைலம், க்ஷீரபலா தைலம் இவைகளை விட்டுக் கொள்ளலாம். பிருங்காமலக தைலமும் நல்லது. காதில் வலி இருந்தால் பஞ்சகுண தைலம், கடுகெண்ணெய், பெருங்காயம் - பூண்டு போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய் இவை நல்லது.

தீபிகா தைலம் : வாஸனை கோஷ்டம் என்றொரு மருந்து சரக்கு. அதன்மேல் மெல்லிய வெள்ளைத்துணியைச் சுற்றி நல்லெண்ணெய்யில் நனைத்துத் திரிபோலாக்கி அதைக் கொளுத்தி எரியும் போது சொட்டு சொட்டாக ஜ்வாலையின் மேல் நல்லெண்ணெய்யை விட்டுக் கொண்டு வரக்கீழ் சுடர் எண்ணெய் விழும். அந்த எண்ணெய்யைச் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு அதைக் காதில் நேரிடையாக விட்டோ, பஞ்சில் நனைத்துக் காதில் செருகிக் கொண்டோ வர, சீதளத்தால் ஏற்படும் காதுவலி, சத்தம், மென்னி விரைப்பு, தோள்வலி இவை நீங்கும்.

மழை நாட்களிலும் பனி நாட்களிலும் சீதக்காற்று வாடைபட்டு காதினுள் சினப்புகள் கிளம்புவதும், காதிலும்

சுற்றுப்புறத்து மண்டையிலும் கடும் வேதனையும் விதிர்ப்பும் உண்டாகும். அதற்கு ஒரு பூண்டுப்பல்லைப் பஞ்ச குண தைலத்திலோ தீபிகா தைலத்திலோ நனைத்து அனலில் அப்படியே வாட்டி காதில் இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது செருகிக் கொள்வதும், சுற்றிப் பஞ்சகுண தைலம் தடவி வரண்ட ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது. தேங்காய் எண்ணெய்யைச் சுட வைத்து அதில் கட்டிக் கற்பூரத்தைக் கரைத்துச் சூடாகவே கழுத்திலும் மென்னியிலும் பிடரியிலும் தடவிக் கொண்டு கம்பளியை அனலில் காட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது. கரப்பான், உட்காதுப்புண் முதலிய நோய்களில் வைத்தியரனுமதி இன்றி எண்ணெய் விடுவது நல்லதல்ல.

உள்ளங்கால்களில் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளுதல்

குளிக்குமுன் உள்ளங்கால், கால் விரலிடுக்குகள், நகங்கள், கணுக்கால் பூட்டு, குதிகால் சதை இவற்றில் எண்ணெய் தடவித் தேய்த்து விடுவது அவசியம். உடலின் பாரத்தைத் தாங்கும் எலும்புகளும் சதைகளும் அதிகமாக உள்ள இடம் இது. உள்ளங்கால் கணுக்கால் தசைகள் வலிவிழந்தால் நடக்க முடியாது. நிற்க முடியாது. குதிகால்வலி, இடுப்பு வலி, மென்னிவலி இவை ஏற்படும். உள்ளங்கால் சதை வரண்டு நெய்ப்பு குறைந்தால் தோல் பாளம் பாளமாக வெடிக்கும் ; சிதள் சிதளாகப் பெயர்ந்து விடும். வெங்காயத்தோல் போல் உரிபடும். உடலின் அயர்வு நீங்காது. தூக்கம் வராது. இத்தனை உபத்திரவங்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும் இவை வராமல் தடுக்கவும் இரவு படுக்குமுன்னும் காலையில் ஸ்நானத்திற்கு முன்னும் உள்ளங்கால்களுக்கு எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

உள்ளங்காலிலிருந்து இரு நரம்புகள் மூளைக்கு - அதிலுள்ள கண்களுக்கான நரம்பு மண்டலத்துடன் தொடர்பு கொள்பவையாகச் செல்கின்றன. காலில் செய்யும் உபசாரம் இவைகளின் மூலம் கண்களுக்குச் செல்கின்றது.

द्वे पादमध्ये पृथुसन्निवेशे शिरे गते ते बहुधा च नेत्रे ।
ते म्रक्षणोद्वर्तन लेपनादीन् पादप्रयुक्तान् नयनं वहन्ति ॥ (வாக்படர்)

வெயிலில் காலணி இன்றி நடப்பதால் கண்களின் சூடு மிகும். காலே இதமாக வருடிவிட கண்களின் உறுத்தல் தணியும். காலில் எண்ணெய் தடவித் தேய்க்கக் கண்கள் தெளியும். பசுவின் நெய்யைத் தேய்க்கக் கண் பார்வை கூர்மை பெறும்.

ஸ்நானமும் தோலின் இயற்கை வலிவும்

இன்று அதிகப் பாதுகாப்பு தேவைப்படும் உடற்பகுதி தோல். அதன் இயற்கை சக்தி பெரிதும் பாதிக்கப்படும் அளவு சூழ்நிலே அமைந்துள்ளது. தோலின் இயற்கையான காந்தி பெருமளவு மன அமைதியைப் பொறுத்துள்ளது. அரிப்பு, சொரி, தடிப்பு, காணாக்கடி போன்ற திடீரென்று ஏற்படும் தோல் நோய்கள் மன அமைதிக்கான மருந்துகளால் எளிதில் கடுமை குறைந்து விடுகின்றன. ஆயுர்வேதத்தில் தோல் நோய்களுக்கான மருந்துகளில் பெருமளவு மனத்தின் பரபரப்பையும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பையும் தணிக்கவல்ல பித்த சமன மருந்துகளாலானாவை. இதற்கு நேர்மாருன மனக்கொதிப்பு - படபடப்பு அதிகப்படுத்தும் சூழ்நிலேயில் தோல் நோய்கள் அதிகமாகின்றன. பரபரப்பும் திகிலும் வருங்காலத்தைப் பற்றிய சூனிய சிந்தனேயும் தோல் நோயை அதிகமாக்குகின்றன.

தோலின் மென்மையும் நெய்ப்பும் - இன்றைய நிலே

தோலின் மென்மையைப் பாதுகாப்பதில் அடுத்து உணவு பெரும்பங்கு ஏற்கிறது. நெய்ப்பின்றி வரண்ட காய்ந்த உணவு தோலின் மென்மையைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது. நெய் நேத்திரவாயு பருப்பு உதரவாயு, கிழங்கு இடுப்புவாயு என்று இவைகளே நீக்கிப் பத்தியமாகச் சாப்பிட்டதாக ஒரு ஏழை கூறுவானாம். நெய்யும் பருப்பும் உருளேக் கிழங்கும் வாங்க நிதிநிலேமை பற்றாக்குறை குறுக்கிடுகிறது. அதை அவன் அப்படிப் பத்தியத்தின் பேரில் சுமத்தி தன் அஹங்காரத்திற்கு மறைவு தேடுகிருன். இன்று உண்மையில் பலருக்கு நெய் நேத்திர வாயு. நெய் விலேயை பார்த்தவுடன் கண் நெற்றியில் ஏறிவிடும். சுத்தமான கலப்படமற்ற நெய் அல்ல என்ற கண்ணுக்குத் தெரியாத எழுத்துக்களேயும் தேடுகிருன்.

கடையில் வழங்கும் நெய்யிடம் அத்தனை நம்பிக்கை. அத்தனை அனுபவம். அத்தனை காதுவழிச் செய்திகள். மரத்தில் மறைந்தது மாமத யானை என்பர். அதுபோல கொழுப்பிலே மறைந்தது இந்த நெய். நெய்யும் ஒரு கொழுப்புப் பொருள்தானே. பிறகு எந்தக் கொழுப்பாக இருந்தால் என்ன என்று நெய் வியாபாரி எண்ணுவதை அவன் அனுபவத்தில் அறிவான். விலை மலைமேல். ஆகவே உணவுக்கு நெய்ப்பு தரும் நெய் எண்ணெய் போன்ற உதவிப் பொருள் இல்லை.

பிரதான உணவுப் பொருளான அரிசியும் வரண்டதே. அதிலுள்ளநெய்ப்பு புழுவிற்கும் பூச்சிக்கும் உணவானது. சன்னியாசி ஒரு கிராமத்திற்குப் பிக்ஷைக்குச் சென்றால் அங்கு உரல் சத்தம் நின்று விட்டதா என்பதை அறிந்து பிறகு தாமதித்துத்தான் செல்ல வேண்டும். அன்றாடம் நெல்லை உமிநீக்கி அரிசியாக்கிச் சமைப்பது அன்றைய வாழ்க்கை முறை. அன்று அரசன் உண்டு. நாம் ப்ரஜைகள். அவன் காதுகளில் உரல் சத்தம் கேட்கக்கூடாது. இன்று நாமே நம் நாட்டு மன்னர். உரல் சத்தமே நம் காதில் கேட்காது ஓடி ஒளிந்து விட்டது. அரிசியாக்கி எத்தனையோ காலமானது இன்று உலைக்கு வருகிறது. ''கஞ்சியை வடிக்காமல் சாப்பிட்டால்தான் புஷ்டி. உணவின் சத்து கஞ்சியை அகற்றும் போது போய்விடும்'' என்று ஒரு விஞ்ஞானி கூறினார். கைக்குத்தல் அரிசியைச் சமைத்துப் பார்த்துக் கண்டுபிடித்த 18ம் நூற்றாண்டின் குறிப்பு அது. அரிசியிலேயே சத்தில்லை. கஞ்சியுடன் சேர்த்துப் பொங்கிய சோறு மேலும் வரட்சியைத் தருகிறது.

அரிசிக்கு அப்பன் நெல். அது பயிராகும் போது விதம் விதமான உரங்கள். செயற்கையானவை. காய்கறிகளும், தானியங்களும் குடல் பருத்துப் புஷ்டியாக, அதிக எடை. பூரணவளர்ச்சி. ஆளைப் பார்த்து ஏமாறாதே ! ஊதுகாமாலை என்றானாம். ருசியில்லை. மணமில்லை. நமது முன் தலைமுறையினரை விட நாம் 10-15 மடங்கு கறிகாய் அதிகம் சேர்க்கிறோம். வரண்ட அந்த காய்கறிகளும் தோலிற்கு ஊட்டமளிப்பதில்லை. பாஸ்பரம் போன்ற கனிஜப்பொருள்

மிக்க செயற்கை உரத்தால் ஊட்டம் பெற்ற உணவுப்பொருள் உடல் தேவைக்கதிகமாகவே அந்த கனிஜப் பொருளை உடலுக்கு அளிப்பதால் ஏற்படும் விளைவு - தோலில் பலக் குறைவு.

இவை எல்லாம் உள்வழியே தோலுக்கு வரவேண்டிய ஊட்டத்தடையால் நிகழ்பவை. வெளியே - வைத்யனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு என்று அன்றைய மூதுரை. தோலின் மென்மையையும் தூய்மையையும் நெய்ப்பையும் பாதுகாக்க அத்தனை அக்கறை அவர்களுக்கு. எண்ணெய் விலை போர்டு - தலை சுற்ற வைக்கிறது. டாக்டர்கள் ஒரு புறம் எண்ணெய்த் தேய்க்காதே என்று தர்மத்திற்கு ஒரு உபதேசம் செய்கிறார்கள். டாக்டர் கூறிய மற்ற உபதேசமெல்லாம் மறக்க, இந்த உபதேசம் மட்டும் விடாப்பிடியாக மனத்தை - செயலைக் கட்டுப்படுத்தி இருக்கிறது. தோல் வரளுகிறது.

வியர்வை அதிகம் பெருகும் வாய்ப்புள்ள தேசம் நம்முடையது. மழைகாலத்திலும் கடுங்குளிரிலும் நமக்கு வியர்க்கும். அதில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளாத தோலுக்கு ஸஹிப்புத்தன்மை குறைவானதால் வியர்வை - ஒரே சொதசொத. இந்த அழகில் வியர்வையைச் சிறிதும் ஏற்காத, ஏற்று உலரவிடாத உடைகள் - இறுக்கமான உடைகள். கதர் கதறிக் கொண்டு மறைந்து விட்டது. கைத்தறி வெளிநாட்டிற்கு ஓடியது. அவை இன்று சமுதாய மதிப்புக் கேற்ற உடை அல்ல. ஏதேனும் ஒரு சாக்கைச் சொல்லி நாயைக் கொல் என்பார்கள். "இந்தத் துணிவகைக்குச் சலவைக் கூலி அதிகம். மடிப்பு கலைந்து கசங்கி விடும்" என்ற குறைகாட்டி அவைகளைத் தாத்தாவும் பாட்டியும் குழந்தையும் கூட மதிப்பதில்லை. இன்றையச் செயற்கை நூலால் ஆன ஆடையின் விளைவாக தோலில் வியர்வை சேரச்சேர அதில் அழற்சி, சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு, பொதுவான மன எரிச்சல், இனம் புரியாத சோர்வு இவை அதிகமாகின்றன.

வெயிலிலும் மழையிலும் அடிபட்டுத் தோலுக்கு ஒரு சகிப்புத்தன்மை வளர முடியும். வெற்றுடம்புடன் சூரிய ஒளி உடலில் பட நிற்க நடக்க இன்று அவகாசமில்லை.

இத்தனை எதிரிடையான சூழ்நிலையிலும் பெரும்பாலானவர் தோல் நோய்க்கு ஆட்படவில்லை என்றால், இயற்கை அத்தனை அரண் - பாதுகாப்பு அளித்துள்ளது.

தோலின் பாதுகாப்பிற்கான லகுவான முறைகள்.

தோலின் மென்மையையும் சாந்தியையும் பாதுகாக்க சில எளிதான நடைமுறைகள் :-

1. காலையில் சூர்ய ஒளி சில நிமிடங்களாவது உடலில் படுமாறு செய்து கொள்ளுதல்.

2. குளிக்குமுன் ஏதேனும் ஒரு எண்ணெய்யை லேசாகப் பூசித் தேய்த்து பிறகு குளித்தல்.

3. தரக்குறைவான சோப்புகளைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.

4. கடலை, பயறு, அரிசி இவைகளின் மா, வெந்தயத்தின் தூள் இவைகளைத் தனித்துச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு தேவையாயின் சிறிது சீயக்காய்த்தூள் சேர்த்து எண்ணெய் பிசுக்கை அகற்றிக்கொள்வது. இப்படி எண்ணெய் அகற்ற உபயோகப்படுத்தும் பொருள் உடலின் இயற்கை நெய்ப்பை அகற்றாமலிருக்கிறதா என்று கவனிப்பது அவசியம்.

5. உடலின் மேல் படும் உடை வியர்வையை உறுஞ்சி, எளிதில் உலரக்கூடியதாக இருக்கட்டும்.

6. உடலின்மேல் படும் உடைகளை கடுங்காரங்களாலான இன்றைய டிடர்ஜன்ட் தூள்களால் சுத்தம் செய்யாதிருத்தல். அப்படி சுத்தம் செய்ய நேரிடின் அவைகளை நல்ல ஜலத்தில் அந்த தூள் மணம் - கலவை அகலும் வரை பல தடவை அலசி உலர்த்தவும். காய்ந்த பின்னும் டிடர்ஜண்ட் மணம் அதில் காண்கிறதா என்பதை முகர்ந்து பார்த்துக் கண்டால் அதை உடன் அலசி உலர்த்தவும். உடைக்கும் நல்லது. தோலுக்கும் நல்லது.

7. வியர்வையோடு அதிக நேரம் நிற்க நேரிடின் உள்ளுடைகளை அடிக்கடி மாற்றிக் கொள்ளுதல்.

8. வசதி உள்ளவர்கள் தோலுக்கு ஊட்டமளிக்கிற லாக்ஷாதி தைலம், சந்தனபலா லாக்ஷாதிதைலம் முதலிய வற்றைத் தினமும் தடவிக் கொள்ளுதல்.

9. ஸ்நானத்திற்கான நறுமணமுள்ள சூர்ணங்களைத் தயாரித்து உபயோகித்தல்

தோலின் மேல் படியும் அழுக்கு நீங்க.

சருமப் பாதுகாப்பு எனும் போது அடிப்படையில் ஒரு விஷயம் கவனத்திற்கு உரியது. தோல் என்பது காரின் சீட்டில் போடப்பட்டுள்ள ரெக்ஸின் உறையைப் போன்றதல்ல. வீணாகி விட்டால் வேண்டுமானால் கழற்றி மாற்றிவிட முடியாது. அது உடலின் இன்றியமையாத உறுப்பு. சருமப் பாதுகாப்பு எனும்போது சருமத்திற்கு மட்டும் பாதுகாப்பு அளிப்பது என்று பொருள் கொள்ள முடியாது. உடல் முழுவதையும் பாதுகாப்பதால் மட்டுமே தோலும் பாதுகாக்கப்பெறும். உடல் என்றால் மனமில்லாத பௌதிக உடல் என்ற பொருள் கொள்வது கூடத்தவறு. மனக்கோளாறால் தோலில் ஏற்படும் நோய்கள் அனந்தம். உடலும் மனமும் ஒழுங்காகப் பாதுகாக்கப் பெறுவதே தோல் பாதுகாப்பின் முதற்படி.

தோலுக்கென சில தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு முறைகளும் உண்டு. சுத்தமாக இருப்பதும் குளிப்பதும் இதில் அடங்கும். சருமம் சுத்தமாக இருக்க உடலைத் தினமும் ஓரிரு முறை நன்கு தேய்த்து அலம்பிவிடுகிறோம் - குளிக்கிறோம். இதிலும் ஒரு முறையுண்டு. இதற்கென நேரமுண்டு.

ஸ்நானம் - அதன் பயனை முழுதும்பெற உபாயம்.

தோலில் இரு வகைகளில் அழுக்கு சேருகின்றது. ஒன்று வெளியே அசுத்தமான இடங்களில், வசித்தல், புழுதி - சேறு படிதல் முதலியவை. இவற்றைக் குளியல் அகற்றுகிறது. மற்றொன்று உடலினுள் இடைவிடாமல் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பல பரிணாமங்களின் விளைவாக வெளியேற்ற வேண்டிய மலப் பகுதிகளை தோலின் அடிவரை வந்துள்ள ரத்தக் குழாய்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படாதிருக்கும் நுண்ணிய

வெளித்துவாரங்கள் மூலம் வியர்வை வழியே கொணர்கின்றன. உடலின் மலப்பொருளையும் கொழுப்பு கோளங்களின் கசிவையும் குளிப்பதால் அகற்றுகிறோம். வெளியிலிருந்து அழுக்கு சேர வாய்ப்பே இல்லாமல் தடுத்துக் கொண்டாலும் உடலின் உள் அழுக்கு வெளியேறுவதைப் போக்க இந்தக் குளியல் தேவை.

தோலின் அடியே ஒவ்வொரு ரோமம் அல்லது கேசத்தின் வேரிலும் அதைச் சுற்றி நான்கு புறத்திலும் சிறு கொழுப்பு கோளங்கள் (மேதோக்கிரந்தி) உண்டு. இதிலிருந்து பிசிப்புள்ள கசிவு மயிர்க் கால்களுக்கான பள்ளங்கள் (ரோம கூபம்) வழியே தோலின் மேற் பகுதிவரை வருகிறது. இந்தக் கசிவே ரோம - கேசங்களும் தோலும் வரண்டு போகாமல் மழமழப்புடன் நெய்ப்புடனிருக்க உதவுகின்றது. கேசம் அதிகம் உள்ள இடத்தில் உதாரணமாக - தலையில் இந்தக் கோளம் அதிகம். அதன் கசிவும் அதிகம். இந்தக் கசிவு புளிப்பு உள்ளது. தோலின் பாதுகாப்பில் பயன்பட்டது போக எஞ்சியுள்ள கசிவு அழுக்காகிறது. குளிக்காதிருந்தால் இந்தப் புளிப்பால் கசிவும் தோலில் அதிகம் சேர்ந்து நாற்றமுண்டாகிறது. இந்தப் புளிப்பையும் நெய்ப்பையும் போக்கச் சென்ற நூற்றாண்டு வரை இனிப்பான கடலை பயறு அரிசி இவைகளின் மாவையும் துவர்ப்பான இலுப்பைப் புண்ணாக்கு (அரப்பு) சிகைக்காய் தூள், உசிலம்பொடி முதலியவற்றையும் உபயோகித்து வந்தனர்.

இனிப்பான மாவைத் தேய்த்து குளிக்கும் போது தோலில் எவ்வித அழற்சியும் ஏற்படாமல் புளிப்பும் நெய்ப்பும் அகற்றப்பட்டது. இது பெண்ணினம் தன் உடலின் மென்மையைப் பாதுகாக்க அதிகம் பயன்படுத்தியது. கசிவுமிகுந்த இடமான தலையில் கேசத்தின் அடர்த்தி காரணமாக புளிப்பும் நெய்ப்பும் உள்ள கசிவு இடைவிடாது ஏற்படுவதால் சீக்கிரம் சிக்குப் பிடித்து விடும். அதைத் தவிர்க்க மாவினத்தைச் சேர்ந்த சாதம் வடித்த கஞ்சியில் அரப்புத்தூள் அல்லது சிகைக்காய்த்தூள் சேர்த்துத் தேய்த்துக் குளிப்பது வழக்கம். தனித்த துவர்ப்பு தோலை நன்கு வரளச் செய்யும். அரிசிக் கஞ்சி கலந்த அதே துவர்ப்பு தோலை வரளச் செய்யாமல்

அதே சமயத்தில் அதிகக்கசிவையும் அதன் விளைவான சிக்கையும் அகற்றும்.

இன்று இந்த இனிப்பு மா. துவர்ப்புத்தூள் இவ்விரண்டின் இடத்தையும் சோப்பு ஆக்கிரமித்துக் கொண்டுள்ளது. இது கடுங்கார (ஆல்கலி)த்தாலானது. புளிப்பையும் கசிவையும் அகற்றுவதில் மாவையும் துவர்ப்புத் தூளையும் விட அதிகம் சக்தி பெற்றதெனினும் தோலில் அழற்சியை ஏற்படுத்தக் கூடியது. மாவால் அழற்சி ஏற்படாது. துவர்ப்புத் தூளின் அதிக உபயோகத்தால் வரட்சியும், அதன் விளைவான வெடிப்பும் ஏற்படக்கூடும். மென்மை குறையலாம். சோப்பின் அதிக உபயோகத்தால் வரட்சி - வெடிப்புடன் அழற்சியும் காணும். காரத்திற்குப் புண்படுத்தும் சக்தி அதிகம் என்பதும் கவனிக்கத் தக்கது.

குளிக்கும்போது கவனிக்கத் தக்கவை.

குளிக்கும்போது ஒரு கவனக்குறைவு ஏற்படக் கூடும். நமது சிரத்தைக்கேற்ப தாராளமாக ஜலம் சில இடங்களில் கிடைக்காது. கிடைக்கும் ஜலத்தில் முதலில் உடலை நனைக்கவோ பிறகு சோப்பு முதலானவை தேய்த்தபின் அழுக்கும் சோப்பு முதலானதும் நீங்குமளவிற்குக் குளிக்கவோ ஜலம் போதாமல், சோப்பு முதலியவை முழுவதும் அலம்பப் பெறுமல் போகும்போது இந்த அழற்சி அதிக அளவில் விளையும். துணிகளைச் சோப்புத்தூள் போட்டு அழுக்கு நீக்கும்போது அதை ஜலத்தில் நன்கு அலசாமல் உலர்த்திக் கட்டும் போது சோப்புத் தூளிலுள்ள கடுங்காரம் அகற்றப்பெறுமல் துணி நைந்து போவதும் அதைக் கட்டும் போது தொடை. இடுப்பு முதலிய இடங்களில் அழற்சி அரிப்பு ஏற்படுவதும் உண்டு. சோப்புத்தூள் போட்டுத் துணி துவைத்த பின்னர் அந்தக் கைகளை நன்கு அலம்பாமல் விட்டுப் பிறகு விரல் - நகங்களில் வரட்சி மிகுந்து வெடிப்பு ஏற்படுவதைப் பார்க்கலாம். பலருக்கு - கையில் வெடிப்பு உள்ளவர்களுக்குச் சோப்புத்தூள் போட்டுத் துணி துவைத்தபின் கையைத் துடைத்து வாஸ்லேன் அல்லது எண்ணெய்ப் பசை ஏதேனும் தடவாவிட்டால் எரிவு ஏற்படுவதுண்டு. இதற்குக் காரணம்

தோலின் அடியிலுள்ள இந்த கொழுப்புக் கோளங்களின் கசிவு, உபயோகித்த சோப்புக் காரத்தால் அதிக அளவில் நீக்கப்பெற்று, கொழுப்புக் கோளங்கள், காய்ந்து, தோலின் சகிப்புத் தன்மையையும் மென்மையையும் இழந்து விடுவதேயாகும்.

கேசம் ரோமம் நகம் தோலின் மேல்புறம் இந்த நான்கும் ஒரே தரத்திலுள்ளவை. தோலின் அடியில் புதிதான கேசம் ரோமம் நகம் தோல் இவைகளின் பகுதி உற்பத்தியானதும் அதன் மேலுள்ள பகுதி வெளியே தள்ளப்பெறுகிறது. இதையே இவைகளின் வளர்ச்சியாகக் கருதுகிறோம். வளர்ந்த கேசத்தையும் ரோமத்தையும் நகத்தையும் கத்திரியால் வெட்டி விடுகிறோம். தோலின் மேல் பகுதியும் இப்படி கேசத்தையும் நகத்தையும் போல் உயிரற்றது. (இவை உயிரற்றது எனவோ உயிருள்ளதெனவோ குறிப்பிட முடியாது. வளர்வதால் உயிருள்ளது. வெட்டும்போது வேதனை தராததால் உயிரற்றது) இந்த தோல் பகுதியைத் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது நாம் அறியாமலேயே அழுக்குடன் அகற்றி வருகிறோம். ஆனால் அளவிற்கு மீறி ப்ரஷ், பீர்க்கின் நார், துணி முதலியவைகளால் தரையைத் தேய்ப்பது போல் தேய்த்தால் இந்த நீக்க வேண்டிய தோலுடன் உயிருள்ள தோலும் அகற்றப்பெறும். இதன் விளைவாக எரிவும் சினப்பும் தோன்றும் - ஆகவே தேய்த்துக் குளிப்பதென்பதை உடலழுக்குப் போகக் குளிப்பதுடன் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தக் கொழுப்புக் கசிவு சில நோய் விளைவிக்கும் நுண்கிருமிகளைப் போக்கும் சக்தி படைத்தது என்று மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறுகிறது. நோய் எதிர்க்கும் சக்தி இதனை விளைவே. இந்தக் கசிவு கப வர்க்கத்தினுள் அடங்கியது. கபம் தேகபலத்திற்கு ஆதாரமானது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலத்தின் ஓரம்சம். அதனால் இந்தக் கசிவு உடலுக்குத் தேவை. அது அழுக்காகுமளவில் அதை அகற்றுவதும் அவசியம். உடலைக் காக்குமளவில் அதை வரளாமல் பாதுகாப்பதும் அவசியம். சோப்பு ஜடம். அது எந்தக் கசிவையும் நீக்கி விடும். அதனால் சோப்பு நீக்குமளவு அழுக்கு என்று கொள்ளாமல் அழுக்கு நீக்குமளவு சோப்பு என்று கொள்ளுதல் அவசியம்.

அழுக்கு நீக்க உதவுபவை.

மிருதுவாகவும் மெல்லியதாகவும் இல்லாத சிறிது சொர சொரப்புள்ள சுத்தமான துணியை - (ஈரிழைத்துண்டு இதற்கு உகந்தது) ஜலத்தில் நனைத்து ஜலத்துடன் சேர்த்து தோலை அழுத்தித் தேய்த்தக் கொள்ளுவது தோலின் அழுக்கை அகற்றுவதற்கு சிறந்த முறையாகும். தோலின் மயிர்த் துவாரங்கள் விரிந்து நிர்மலமாகி. சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்யும். தோலின் காந்தி லாவண்யம், மிருதுத்தன்மை குறையாமல் இருப்பதுடன் தோலுக்கு உறுதியும் வரும்.

அரிசி மா, கோதுமை மா, யவதான்யத்தின் மா, பயறு மா, கடலை மா இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் நல்லது. ஜலத்தில் வடித்த கஞ்சியில் அல்லது சிறிது புளித்த கெட்டி மோரில் குழப்பித் தேய்க்கலாம். இந்த மாவில் சிறிது அரப்புத்தூள் அல்லது சியக்காய்த்தூள் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம். அழுக்கைத் துப்புரவாய் அகற்றும். இத்துடன் கொஞ்சம் சந்தனப்பொடியும் வசதியுள்ளவர் கலந்து கொண்டால், நல்ல ஸுகந்தமாய் இருக்கும். உசிலமர இலைப்பொடி எண்ணெய் சிக்கையும் நன்ருய் போக்கும். ஆனால் பச்சை நிறமானதால் உடலின் தோலிலும் பச்சை ஜாடை காட்டக்கூடியது. எலுமிச்சம் பழத்தின் உலர்ந்த தோலின் பொடி அழுக்கையும் நெய்ப்பையும் போக்கும். வெண்மை தரும்.

வாசனைப்பொடி - கஸ்தூரி மஞ்சள் மாகாளிக்கிழங்கு வெண்கோஷ்டம், நன்னாரிவேர், விலாமிச்சம் வேர், வெட்டி வேர், ரோஜா மொட்டு, மருக்கொழுந்து, வெள்ளை சந்தனம், மைலாக்கடி, வெந்தயம், மகிழம்பூ, கிளியூரம்பட்டை, கார்போக அரசி, பச்சிலை, பூலாங்கிழங்கு, இவை வகைக்கு 5 கிராம் வெள்ளைச் சந்தனம், வெந்தயம் 15 - 15 கிராம் உலர்ந்த எலுமிச்சைப் பழத்தோல் 50 கிராம் ஒன்று சேர்த்து மிஷினிலரைத்துக் கொள்ளவும். நீர் விட்டுக் குழப்பி சுமார் 15 நிமிஷம் வைத்திருந்து பிறகு உபயோகிக்கவும். தோலின் அழுக்கை சுத்தம் செய்யும், நல்ல வர்ணமும் மிருதுத்தன்மையும் அளிக்கிற வாசனைப்பொடி.

பாரததேசத்தில் கன்னிகைகளும் ஸுமங்கலிகளும் மஞ்சள் பூசிக் குளித்தல் தொன்று தொட்டுப் பழக்கம்.

हरिद्रा - कण्डू कुष्ठव्रणान्हन्ति देहवर्णविधायिनी।

मलोष्णपिडकाः कल्कं शिरोरोगांश्च पैत्तिकान्।

मधुकामलकैः स्नानं पित्तघ्नं तिमिरापहम्।

स्नानं वचाघनैरिष्टं श्लेष्मघ्नं तिमिरापहम्।

स्नानं कृष्णतिलैश्चापि चक्षुष्यं अनिलापहम्॥

மஞ்சளின் வெளிப்பூச்சு சொரி சிரங்கு, அரிப்பு, தேமல் முதலிய தோல் வியாதிகளைப் போக்குகிறது. தோலுக்குக் கவர்ச்சியையும் நிறத்தையும் கொடுக்கிறது. "ஹரித்ரா சோபன கரீ" என்று தெரிந்து பெண்கள் மங்களவஸ்துவாக மஞ்சளை விரும்பி உபயோகிப்பதாலேயே மஞ்சளுக்கு அநேகம் பர்யாயச் சொற்களில் "யோஷித் ப்ரியா" பெண்கள் விரும்புவது என்ற பெயர் பிரசித்தமானது. மஞ்சள் கிழங்கை ஜலத்தில் அரைத்துப் பூசிக் கொள்வது தரம். பொடியையும் ஜலத்தில் கரைத்துப் பூசலாம். சந்தனப்பொடியும் சிறிது கலந்து உபயோகிப்பது நல்லதே. இன்றைய நவநாகரீக மோஹத்தில் மஞ்சள் பூச்சு குறைந்து மறைந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த நற்பழக்கத்தை விடுவது நல்லதல்ல.

அதிமதுரம் நெல்லிமுள்ளி இரண்டையும் அரைத்து தலை உடல் முழுவதும் கனமாய்ப் பூசி சிறிது நேரம் வைத்திருந்து ஸ்நானம் செய்தல் அழுக்கு உஷ்ணம் இதனால் உண்டாகும் சிரங்கு, தலைவலி, கண் மறைப்பு இவற்றைப் போக்கும். வசம்பையும் கோரைக் கிழங்கையும் அரைத்து சுடவைத்துப் பூசி ஊறிக் குளிப்பதில் கப அடைப்பு, தடிப்பு விலகும். கறுப்பு எள்ளைக் கல்கமாய் அரைத்துத் தடவிக் குளித்தல் கண்ணுக்கு நல்லது.

ஜ்வரம் மற்ற ஏதாவது நோய்வாய்ப்பட்டு ஸ்நானம் சில தினங்கள் செய்ய முடியாத நிலையிலிருந்து, ஸ்நானத்திற்குத்

தகுந்தபடி சரீரம் ஆகியிருந்த போதிலும், புதிதாய் ஸ்நானம் செய்யும் பொழுது உஷ்ண ஜலம் கூட ஏற்காமல், ஸ்நானம் செய்தவுடன் ஜ்வரமோ மற்ற நோயோ பாதிக்கும். ஓமத்தை மோர் அல்லது ஜலம் சேர்த்து அரைத்துச் சுடவைத்து உடல் முழுவதும் முதலில் பூசிக்கொண்டு சில நிமிஷம் இருந்து பிறகு ஸ்நானம் செய்யவும். ஜலத்தினால் எவ்விதக் கெடுதலும் நேராது. ஜ்வரம் முதலியவை விட்டபின் ஆரோக்கிய ஸ்நானத்தில் முதலில் ஒன்று இரண்டு தடவை ஓம ஜலம் விட்டுக் கொண்டு, பிறகு அப்பியங்கம் செய்து ஸ்நானம் செய்வது நமது நாட்டில் குடும்ப வைத்தியமாய் பழக்கத்தில் இருக்கிறது.

நெல்லிமுள்ளியை ஊரவைத்தரைத்தெடுத்த விழுதைச் சுட வைத்துத் தினமும் தலையில் அப்பிக் கொண்டு சிறிது ஊறியபின் ஸ்நானம் செய்ய புத்தி தெளியும். நரை விலகும். தூக்கம் இனிது வரும். இந்த நெல்லிக்காய் பற்றைப் போட்டுக் கொள்ளுமுன் க்ஷீரபலாதைலம், சந்தன பலாலாக்ஷாதி தைலம், பலாசுவகந்தாதி தைலம் இவைகளில் ஒன்றைத் தலையில் தடவிக் கொள்வது அவசியம். மூக்கில் அடிக்கடி நீர்க்கோர்வையுள்ளவர்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது.

ஸ்நானம் – நரையும் பொடுகும் நீங்க

நாகரிக முன்னேற்றமுள்ள நகரங்களில் இளம் வயதினருக்குகு கூட தலைமயிர் அதிகமாக நரைத்து வெளுத்து விடுகின்றது. அதைத் தடுக்கச் செயற்கை நிறப்பூச்சுகளின் உபயோகமும் அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிறது.

சில குடும்பங்களில் வம்ச பரம்பரையாகவே இளம் வயதில் நரை ஏற்படுவதைக் காணலாம். இது வமிசவியாதி அல்லது வமிசத்தின் இயற்கை எனக் கொள்ளக்கூடியது. இதற்கென விசேஷமாகச் சிகித்஦ை பயன்படுவதில்லை. நரை பொதுவாக வயது முதிர்ந்தபின் ஏற்படக்கூடிய இயற்கை நிகழ்ச்சி. இங்கு அத்தகைய நரையைப் பற்றி நாம் சிந்திக்க வில்லை. 40 - 50 வயதிற்கு மேல் ஏற்படும் நரையைப் போக்க

முயல்வது அவசியமில்லை.

இளம் வயதிலேயே நரை ஏற்படுவதைத் தடுப்பதும், வந்தபின் போக்குவதும் அவசியமே. நரை தனித்து ஒரு வியாதி அல்ல. அதாவது நரை அதிகமானால் உடல் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஆனால் யுவனுக்கும் யுவதிக்கும் அது யௌவனத்தின் மதிப்பைக் குறைக்கிறது. நரை ஏற்படுமளவிற்கு சரீரத்தின் இயற்கைச் செயல்களில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல்களைப் பற்றி நமது கவனத்தைத் திருப்பும் ஒரு முக்கிய அறிகுறி அது.

இளம் வயதில் நரை ஏன் ஏற்படுகிறது ? கேசபூமி எனப்படும் மயிர்க்கால்களுக்கு ஆதாரமாக உள்ள தோலின் பாதுகாப்பு குறைவதால் நரை ஏற்படுகிறது. ரத்தக்குறைவால் சோகை ஏற்பட்டுத் தோல் வெளுப்பது போல, கேசமும் வெளுக்கிறது. தோல் நிறத்தை காந்தியையும் ஒழுங்காகக் காப்பாற்றி வந்தால் முடிமயிர் நரைப்பதில்லை. தோலின் பாதுகாப்பில் காட்டும் அசிரத்தை முடியை நரைக்கச் செய்கிறது.

தோலின் அருகே தாபம் அதிகமாவதால் மயிர்க்கால்களில் அழற்சியும் வெடிப்பும் ஏற்பட்டு மயிர் நரைக்கின்றது. பொடுகு அரிப்பு முதலியவை ஏற்படுகின்றன. தோலின் அருகே தாபம் அதிகமாகப் பல காரணங்கள் உண்டு. அவைகளை முறையே கவனிப்போம்.

உடற்காங்கை அதிகமாவதற்குக் காரணங்கள் அனைத்தும் இதற்கும் காரணமாகின்றன. கோபம், சோகம், பயம் தாபம், கவலை, இவை அனைத்தும், மற்ற ஏனைய மன உணர்ச்சிகளும் உடற்சூட்டை - காங்கை என்று கூறுமளவிற்கு அதிகப் படுத்துபவை. இவ்வுணர்ச்சிகளுக்குத் தக்க போக்குக் காட்டி அவ்வப்போது சமனமடையச் செய்தால் நிலைக்காமல் அடங்கிவிடும். ஆனால் இவ்வுணர்ச்சிகள் நிரந்தரமாக மனத்தை வாட்ட முற்பட்டால் காங்கையும் நிலைத்துவிடும். இத்தக் காங்கையை உள்ளங்கை உள்ளங்கால் விலாப்புறம் தலை

நெற்றி முதலிய இடங்களில் கையை வைத்துப் பார்த்து அறிந்து கொள்ள முடியும். கொதிப்பு நிலையை அடையச் செய்யும் இந்தக் காங்கை கேச மூலங்களில் அழற்சியை அதிகப்படுத்துகின்றது. ஆகவே முடியிலும் பாகம் ஏற்பட்டு சாயம் வெளுக்கின்றது.

உடலும் மனமும் தனித்து இயங்குபவையல்ல. ஒன்றில் ஏற்படும் தாபம் மற்றொன்றிலும் எளிதில் பரவிவிடும். ஆகவே மனத்தை அமைதி குன்றுமல் வைத்துக் கொள்பவனுக்குச் சரீர தாபம் ஏறுது. சரீரத்தில் தாபம் ஏறுமல் வைத்துக் கொள்பவனுக்கும் மனத்தாபம் அதிக நேரம் நிலைக்காது. மனத்தின் அமைதிக்கான நற்பண்புகள் இதில் உதவுவது போல எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல், மாதம் ஒரு முறையோ இரு மாதங்களில் ஒரு முறையோ வயிற்றைச் சுத்தமாக்கிக் கொள்ளப் பேதிக்குச் சாப்பிடுதல், இரவு படுக்குமுன் உள்ளங் கால்களுக்கு எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளுதல் முதலியவை உடல் தாபத்தை அதிகமாகாமல் பாதுகாக்கப் பயன்படுபவை. இந்த தினசரிப் பழக்கங்கள் உடலைக் கட்டுக் குலையாமல் பாதுகாக்கவும் தோல் மென்மையாகவும் காந்தியுடனு மிருக்கவும் கேசங்கள் கருத்து நீண்டுவளரவும் மிகவும் உதவுபவை.

உடற்காங்கை அதிகமாக மற்றொரு காரணம் குடலினுள்ளே தங்கும் மலப்பொருள்கள் தாம். மலப்பொருள்கள் தங்கத் தங்க அழற்சியும் சூடும் அதிகமாகும். அடிக்கடி நீராகப் பேதியாகும்படி விரேசன மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதால் உடற்காங்கை குறையும். திராக்ஷை கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயம், சூரத்தாவாரை இலை, சுக்கு, ரோஜா மொட்டு, திராக்ஷை, கடுக்காய், இவைகளின் கஷாயம், சூரத்தாவாரை விதையை ஊரவைத்த ஜலம் அல்லது திராக்ஷை கஷாயம் இவைகளையாவது மாதம் ஒருமுறை சாப்பிடுவது நல்லது. மலம் தினமும் சரியாக எளிதில் வெளியேறும் பழக்கமுள்ளவர்கள் கூட பேதிக்குச் சாப்பிடுவது அவசியம். மலப் பாதையைத் தேய்த்து அலம்புவது போன்று இது பயன்படுகிறது.

உள்ளங்கால்களில் படும் சூடு ஒருவகையில் கண்களையும் கேசத்தையும் பாதிக்கக்கூடியதே. தற்போது சிமெண்டும் தாருமாகச் சூட்டை மிகைப்படுத்தும் பொருளாலான பாதைகளில் நடப்பவருக்கு இந்தச் சூடு மிக அதிகமாகப் பாதிக்கும். காலணியின்றி ரோட்டில் நடக்கக் கூடாது. அப்போதும் இரவு படுக்குமுன் கால்களை நன்கு அலம்பித் துடைத்து விட்டுப் பிறகு சிறிது நல்லெண்ணெய்யை உள்ளங்கால்களில் தடவித் தேய்த்துப் பிடித்து விட்டுக் கொண்டு படுப்பதால் நல்ல தூக்கம் வரும். கால்களில் அயர்வு நீங்கும். கண்களில் எரிவும் காங்கையும் குறையும்.

தோலின் பாதுகாப்பில் சிறந்த உபாயம் - தோலுக்கு எண்ணெய்ப் பதமிடுவது. கேசங்களுக்கும் எண்ணெய்ப் பதமிடுவது மிகவும் பயன் தருகிறது. கேசங்கள் வரண்டு சிக்கு பிடிக்காமலும் அழுக்கடையாமலும் பழுப்பு செம்பட்டை அடையாமலும் இருக்கக் கேசங்களுக்கு எண்ணெய் தடவி வாரி விடுகிறோம். இதில் கவனிக்கத் தக்க அம்சம் - ''ஈரமுள்ள தலையில் எண்ணெய் தடவக்கூடாது. தலையில் ஈரமுலர்ந்த பின்புதான் எண்ணெய் தடவவேண்டும். எண்ணெய்யை லேசாகவாவது தடவிக் கொண்ட பின்னர்தான் தலை முழுக வேண்டும்'' என்ற இரண்டு நியமங்களும் அவசியத் தேவை. தலையில் எண்ணெய் தடவாமல் ஸ்னானம் செய்வதால் தலையில் நீர் கோர்த்துத் தலைகனம் மண்டைக்குத்து சளி (நீரிளக்கம்) முதலியவை ஏற்படும். அவ்விதமே ஸ்நானம் செய்த ஈரத்துடன் எண்ணெய்யைத் தடவி தலைமயிரை வாரிக் கொள்வதாலும் நீர்க்கோர்வை, வற்றாத மூக்குச்சளி, (பீநஸம் - ஸைநஸைடிஸ்) தலைமுடி நரைத்தல், தலைவாரிக் கொள்ளும்போது மயிர்க்கால்களே வரண்டு படல் படலாக வந்து விடுவது போல இசிவுவலி, வரட்சி முதலியவைகள் ஏற்படும். இந்த இரண்டு பழக்கங்களும் தற்கால யுவ யுவதிகளிடம் காணப்படுபவை. கேசம் படிவதற்காகத் தலையில் ஜலம் தெளித்துப் பின் எண்ணெய் தடவி வாரிக் கொள்ளும் யுவர்கள் சிறுவர் சிறுமியர் எத்தனை பேர்! இந்தப் பழக்கம் மயிர்க்கால்களில் அழற்சியை ஏற்படுத்துவதுடன் நரைக்கு

முக்கிய காரணமாகின்றது. ஆகவே ஸ்நானம் செய்வதற்கு முன் எண்ணெய் தடவிக் கொள்வது எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு ஸ்நானம் செய்த பிறகு தலைமயிர் உலர்ந்த பிறகே எண்ணெய் தடவுவதும் பிறகு ஜலம் தெளித்துக் கொள்ளாமலிருப்பதும் அவசியம்.

கேசத்திலும், தோலிலும் எப்போதும் எண்ணெய்ப்பசை இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வதும் மிக அவசியம். ஷாம்பூ முதலிய எண்ணெய்ப்பசை அகற்றிகளை அடிக்கடி உபயோகிக்கக்கூடாது. சிகைக்காய்த் தூள் போன்றவைகளைக் கூட அவைகளின் வரட்சியைக் குறைக்க நெல்லிவற்றல், வெந்தயம், காய்ந்த எலுமிச்சம்பழத்தோல் முதலியவைகளுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்வதுண்டு. சாதம் வடித்த கஞ்சியில் இவைகளை குழப்பித் தேய்த்துக் கொள்வதும் உண்டு. இவைகளால் தோல் மயிர்க்கால் இவை வரண்டு விடாமல் பாதுகாக்கப்பெறும். மயிர்க்கால் வரண்டு வெடிப்பு ஏற்பட்டாலும் வரண்டு மேல்தோல் காய்ந்து படல்படலாக உதிர ஆரம்பித்தாலும் அரிப்பு ஏற்பட்டாலும் பொடுகு - மயிர் உதிர்தல் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும்.

நீலீ பிருங்காமலக தைலம், திரிபலாதி தைலம், கபரீ தைலம், பிருங்காமலக தைலம் முதலியவை ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கக்கூடிய தைலங்கள். வாஸனைத் தைலங்களாக விற்கப்படும் தைலங்களை உபயோகிப்பதை விட இவைகளை உபயோகிப்பது சாலச் சிறந்தது. பச்சிலை மணமுள்ள இந்த தைலங்களை அவர்கள் தம் தம் விருப்பத்திற்கேற்ப வாசனை கலந்து கொண்டும் உபயோகிக்கலாம்.

மருதாணி இலை, எள்ளு, அதிமதுரம், நெல்லிக்காய் (அல்லது நெல்லி முள்ளி) இவைகளை பால் விட்டரைத்துப் பால் விட்டுத் தளரக் குழப்பிச் சிறிது சுடவைத்து எண்ணெய் தடவிய நிலையில் சிறிது நேரம் அப்பி வைத்திருந்து குளிக்க நல்லது. அவ்விதமே கரிசாலங்கண்ணி இலையையும் நெல்லிமுள்ளியையும் அதிமதுரத்தையும் அரைத்துப் பூசிக் குளிக்கலாம்.

மயிர்க்கால்களில் அரிப்பும் பொடுகும் உள்ளவர்கள் தினேசவல்லி தைலம், சதுக்ஷீரிகேரதைலம், தூர்வாதிதைலம், ஆரண்யகாதிதைலம் முதலியவைகளில் ஒன்றைத் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது.

ஸ்நானம் - மனதிற் கொள்ளத் தக்க சில நியமங்கள்

— உடல் களைத்திருந்தால் களைப்பு நீங்கும் வரை ஓய்வெடுத்துப் பின்பு நீராடு.

— கபம் மார்பிலும் தலையிலும் நிறைந்திருந்தாலும் அஜீர்ணம் அதிகமிருந்தாலும் எண்ணெய்த் தேய்த்துக் கொள்ளாதே

— உணவேற்ற உடன், உடலுறவு கொண்டவுடன் ஸ்நானம் செய்யாதே.

— முகவாய் கோணல் நோய் (முகபக்ஷவாதம்), கண்ணோய், காது நோய், பேதி, வயிறு உப்புசம், தலைச்சளி உள்ளவர் ஸ்நானம் செய்யக் கூடாது. மிக அவசியமாயின் கழுத்துக்குக் கீழே நீராடலாம்.

— உடலில் வடியும் நீரைக் கையால் வழித்தெறியாதே.

— கேசங்களை வீசி உதருதே ! அவற்றைத் தலை துவட்டும் துணியால் தட்டாதே !

— ஈரத்தை துடைக்காமல் ஆடை உடுத்தாதே.

— உலர்ந்த இரு துண்டுகளை எடுத்துக் கொள். ஒன்ருல் தலையைத் துவட்டு. மற்றொன்ருல் உடலைத் துவட்டு.

— உலர்ந்த தூய ஆடையைத் தாமதிக்காமல் உடுத்திக்கொள்.

— ஈர ஆடையுடன் அதிக நேரம் இருக்காதே.

— முன் உடுத்திக் களைந்த ஆடையை மறுபடி உடுத்தாதே.

— குளித்தபின் ஈரத்தலையில் எண்ணெய் தடவாதே.

— தோல் ஈரம் காய்ந்து இயல்பான நிலை ஏற்படுமுன் நெய்ப்பு தரும் பூச்சுக்களையோ மென்மை தரும் பூச்சுக்களையோ தடவாதே.

ஸ்நானத்தால் ஏற்படும் நன்மை

ஸ்நானம் சுறுசுறுப்பூட்டும். சரீரத்தில் நடைபெற வேண்டிய பரிணாமங்களைத் துரிதப்படுத்தும். அதனால் ஆகார பரிணாமமும் தாது பரிணாமமும் சீராக நடக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கி உற்சாகம் பொங்கும். ஆயுள் வளரும். பலம் பெருகும். அழுக்கு நீங்கும். அரிப்பு தணியும். வியர்வை அடங்கும். சோர்வு நாவரட்சி எரிவு இனமறியாத வேதனை நீங்கும்.

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानमोजोबलप्रदम् ।
कण्डूमलश्रमस्वेद तन्द्रा तृड्दाह पाप्मजित् ॥

ஸ்நானத்திற்கு ஏற்ற நீர்.

ஸம சீதோஷ்ணமான நீர் எக்காலத்திலும் யாவருக்கும் ஏற்றது. இதமான வெந்நீர் உடல் தளர்ச்சி உள்ளவருக்கு ஏற்றது. சுறுசுறுப்பை எதிர்பார்க்கும் போது குளிர்ந்த நீரும், மன இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி அயர்ந்த தூக்கத்தை எதிர்பார்க்கும் போது வெந்நீரும் ஏற்றது. கழுத்திற்கு கீழ் வெந்நீரும், தலைக்குக் குளிர்ந்த நீரும் விட்டுக் கொள்வது நல்லது.

उष्णांबुनाऽधः कायस्य परिषेको बलावहः ।
तेनैव चोत्तमाङ्गस्य बलहृत् केशचक्षुषाम् ।

"வெந்நீரால் கழுத்திற்குக்கீழ் ஸ்நானம் செய்வது பலம் தரும். வெந்நீரைத் தலையில் ஊற்றிக் கொள்வது கண்களுக்கும் கேசத்திற்கும் இதமல்ல என்கிறார் வாக்படர். மிகச்சூடான வெந்நீரைத் தலையில் ஊற்றிக் குளிப்பது கெடுதல். கேரளத்தில் சிலர் தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டு குளிர்ந்த நீரால் தலையை அலம்பிக் காய்ந்த துண்டால் துவட்டி விட்ட பின் கழுத்துக்குக் கீழ் வெந்நீர் ஊற்றிக் குளிப்பர். இதில் கவனக்குறை ஏற்பட இடமுண்டு. அதனால் தலைக்கு ஊற்றிக் கொள்வதற்கெனச் சிறிது ஆறவைத்த வெந்நீரும் கழுத்துக் கீழ் ஊற்றிக் கொள்ள இதமான சூடுள்ள வெந்நீரும் தனித்தனியே வைத்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்வது மிகவும்

சிறந்தது. உடல் சூட்டிற்கு மிகவும் தாழ்ந்த சில்லிட்ட தண்ணீர் ஸ்நானத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

கடுங்குளிர் - பனி நாட்களில் நீர் மிகவும் சில்லிட்டிருக்கும். நல்ல சகிப்புத் தன்மையுள்ளவர்களும் குளிர்ந்த நீரால் குளித்து பழக்கமுள்ளவர்களும் அந்தக் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பர்.

அஞ்சுகாயணம் - கேரளத்தில் இப்படி ஒரு வழக்கு உண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுமுன் வயிறு, எண்ணெய், அரப்பு, வெயில், தண்ணீர் என்ற ஐந்தும் காய்ந்து (சூடாக்கி ஆறும் பதத்தில்) கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பசி எடுக்குமளவு முன் உண்ட உணவு செரித்துள்ள நிலையில் நன்கு ஜீர்ணமான பிறகே எண்ணெய்க்குளி நல்லது. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் உட்சூடு வெளிக் கொணரப்பட்டு சீராக்கப்படுகிறது. இரைப்பையில் உணவு செரிமானம் அடையும்போது அங்கு சூடு அதிகம் தேவை. அப்போது எண்ணெய்க்குளி கொள்ள சூடு வெளிப்புறத்திற்கு அகற்றப்படுவதால் ஜீர்ணம் தாமதிக்க நேரும். ஜ்வரம், அஜீர்ணம், தளர்ச்சி முதலியவற்றைத் தரும். அதனால் முதலில் "வயறு காயணம்" என்பர்.

எண்ணெய்யிலுள்ள பிசிபிசிப்பும் தடிப்பும் சீதளமும் குறைந்து உடற்சூட்டிற்குப் பாதகம் வராதபடி. அதைக் காய்ச்சிக் கொண்டு இளஞ்சூடாகத் தேய்த்துக் கொள்வது வழக்கம். அதனால் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்ட பின் உடல் லேசாக இருக்கும். தடிப்புள்ள சீதளமான எண்ணெயைத் தேய்த்துக் கொண்டால் உடலில் கனமும் தளர்ச்சியும் அதிகமாக இருக்கும். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டபின் உடலை நன்கு சூடுபறக்கத் தேய்த்து விடுவதானால் பச்சை எண்ணெய் உபயோகிப்பதால் தவறில்லை. இது எல்லோராலும் எல்லா நிலைகளிலும் கையாள முடியாதது. ஆகவே காய்ச்சித் தேய்த்துக் கொள்வதே நல்லது. பொதுவாக மிளகு, ஓமம், மிளகாய், இஞ்சி, வெந்தயம் கொம்பரக்கு, வெற்றிலை இவைகளில் ஒன்றைப் போட்டுக் காய்ச்சிக் கொள்வது வழக்கம். கொம்பரக்கு உடற்காங்கையைக் குறைக்கும்.

ஓமமும், வெந்தயமும், மிளகும் உடல் வலியைப் போக்கும். இஞ்சி, வெற்றிலை சளிகட்டாதிருக்க நல்லது. "எண்ணெய் காயணம்" என்ற வழக்கு அதனால் ஏற்பட்டது.

சுட்ட அரைப்பை ஊரவைத்துச் சிறிது சூடாக்கியும் அல்லது அரப்பை நீரில் வேகவைத்து அம்மியில் அரைத்து உபயோகிப்பது வழக்கம். சீயக்காயையும் மெஷினில் அரைக்காமல் ஊரவைத்து அவ்வப்போது அம்மியில் அரைத்து உபயோகிக்கும் குடும்பங்கள் இன்றுமிருக்கிறுர்கள். சீயக்காய் அல்லது அரப்பை மிஷினில் அரைக்காதிருப்பதன் காரணம். சீயக்காய் அரைக்கும் மிஷினிலேயே மிளகாயும் அரைக்கப்படுவதுதான். இதனால் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டதும் நீங்காத கண்ணெரிவும் கண்கள் அழற்சியற்றுச் சிவந்து ஜலம் வடிவதும், ஜலதோஷம் பிடிப்பதும் நேரும். ஆகவே இவற்றை வீட்டிலேயயே ஊரவைத்து அரைப்பார்கள். அரப்பை சுட்டுக் கொள்வதும் புழுக்குவதும் அதிலுள்ள கடும் துவர்ப்பை மாற்றித் தோலுக்கு மென்மை அளிக்கவே. கடும் துவர்ப்புள்ள அரப்பு அப்படியே உபயோகிக்க சோப்பைப் போல் தோலை அதிகமாக வரள செய்து மென்மையைக் குலைத்து விடும். அதனால் "அரப்பு காயணம்" என்பர்.

நல்ல வெயில் காய்ந்துக் கொண்டிருக்கும் போதே எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும்,. இல்லாவிடில் சூழ்நிலையிலுள்ள சீதளம், எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதால் நெகிழ்ச்சியுற்ற உடலில் அதிகத் தளர்ச்சியையும் கனத்தையும் கொடுக்கும். இதனால் "வெயில் காயணம்" என்பர்.

ஐந்தாவது வென்னீர். பெண்ணுக்கும் ஆணுக்கும் உள்ள பொருத்தம்போல இந்த எண்ணெய்க்கும் வென்னீருக்கும் மிகப் பொருத்தம். ஆயுர்வேத முறைப்படி ஸ்நேஹம் ஸ்வேதம் என்று இரு பிரதான சிகித்ஸை முறைகள் உண்டு. உள்ளும் புறமும் நெய்ப்பை ஏற்படுத்துவது • ஸ்நேஹமாகும். அந்த நெய்ப்பிலேயே நெகிழ்ந்த உள்ளழுக்குகளைச் சூட்டினால் கிளறி லகுவாக்கி வெளியேற்றத் தக்கதாக்கி ரத்தத்துடன் கலக்கச் செய்து வெளியேற்றுவது ஸ்வேதத்தின் கார்யம். இவ்விரண்டு முறைகளில் லகுவான அன்றுடம் கையாளத்தக்க

- அபாயமற்ற முறைதான் எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளித்தலாகும். ஆகவே சூடான வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வதுதான் ஏற்றது. இல்லாவிடில் நெகிழ்ந்த உறுப்புகளில் குளிர்ந்த நீர் பட்டவுடன் மறுபடியும் இறுக்கமும் கனமும் அதிகமாகும். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டதன் பலன் கிட்டாது. வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வதே ஒத்துக் கொள்ளாது என்று கூறக்கூடிய தேக நிலையிலுள்ளவர் உண்டு. அவர்களும் வெந்நீராக்கி ஆறிய ஜலத்தில் குளிப்பது உசிதம். "நீர் காயணம்" என்பதன் லட்சியம் இது. கடும் கோடையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதில் தவறில்லை.

உள்ளழுக்கை நெகிழச் செய்து சூட்டினால் உடலை விட்டு எளிதில் பிரியும்படிச் செய்து நீர்த்து வெளியேற்றுவதே எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதன் முக்கியக் கருத்து. இதற்கு சூடு மிக அவசியத் தேவை. நெய்ப்புடன் சீதளம் சேர உடலில் திமிர், கனம், அசதி அதிகமாகும். நெய்ப்புடன் சூடு சேர உடல் லேசாகும். திமிர் நீங்கி சுறுசுறுப்படையும். இந்த மாறுபாட்டைக் கருதியே அஞ்சும் காயணும் என்ற பழமொழி ஏற்பட்டது.

குளிர் தாங்க முடியாதவர் வெந்நீரில் குளிப்பதே நல்லது. சிலருக்கு தலையில் நீர்க் கோர்வை. கனம், வலி, உடல் முழுவதும் வலி, உடல் கனத்தல் முதலிய கேடுகள் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதால் ஏற்படும். அதே போல் கடுங்கோடையில் வெந்நீரில் குளிக்கப் பித்தம் அதிகமாகிச் சினப்பும் தடிப்பும் உண்டாகித் துன்புறுத்தும். அதனால் காலத்திற்கும் சரீரவாகிற்கும் ஏற்றபடி குளிநீரை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆறு குளங்களில் புதுநீர் பெருக்குள்ள நாட்களிலும், பழக்கமில்லாததும் நீரின் இயல்பு அறிய முடியாததுமான இடத்திலும் வெந்நீரிலேயோ காய்ச்சி ஆறிய நீரிலேயோ குளித்தல் நல்லது. மிகுந்த சூடுள்ள நீரும் மிகுந்த சில்லிப்புள்ள நீரும் ஸ்நானத்திற்கேற்றதல்ல. மிகச் சூடான நீரில் அதனை இதமான சூடுள்ளதாக்கக் குளிர்ந்த நீர் விட்டு விளாவிக்

கொள்ளுவர். சரீரம் தளர்ச்சியடைந்துள்ள நிலையிலும், நோய் வாய்ப்பட்டு மீண்டு தலைக்கு ஜலம் விட்டுக் கொள்ளும்போதும் பிரஸவம், அறுவை சிகித்ஸை முதலியவற்றைத் தொடர்ந்தும் ஸ்நானம் செய்யும் போது குளிர்ந்த நீர் கலக்காமல் இதமான சூட்டிற்குத் தானே ஆறவிட்டுப் பின் உபயோகிப்பதே நல்லது.

வெந்நீரும் ஆசாரமும் - மடி ஆசாரப்பற்று உள்ளவர்கள் வெந்நீரில் ஸ்னானம் செய்வது உசிதமா என்று சிந்திப்பர்.

आप एव सदा पूताः तासां वह्निः विशोधकः ।
तस्मात्सर्वेषु कालेषु उष्णांभः पावनं स्मृतम् ।

என்று ஆசாரம் கூறவந்த ஸ்ம்ருதி சமாதானம் தருகிறது. தூய்மை தருபவை நீரும் நெருப்பும், இரண்டும் சேர்ந்த நிலையிலுள்ள வெந்நீர் தூய்மையளிப்பதில் சிறந்ததே.

கடும் குளிர் நாட்களைத் தவிர மற்ற நாட்களில் ஆரோக்கியமுள்ளவர் ஓடும் நீருள்ள ஆறுகளிலும், அடிக்கடி இறைக்கப்பட்டு ஊற்று நீர் கொண்ட கிணறுகளிலும் குளங்களிலும் ஸ்நானம் செய்வது இதமே. ஸ்நானத்திற்கு முன் சிறிது தலைக்கு எண்ணெய் தடவிக் கொள்வதால் நீர் தோஷங்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பு கிட்டும்.

காலையில் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது சுறுசுறுப்புடன் அன்றையப் பணிகளில் ஈடுபட உதவும். வெந்நீரில் குளிப்பது இரவில் அயர்ந்த நித்திரையையும் ஓய்வையும் தரும்.

ஸ்நான முறைகள்.

न अनाप्लुत्य शिरः स्नायात् । நோயற்றவன் எப்போதுமே தலைக்குச் சேர்த்தே நீர் ஊற்றி ஸ்நானம் செய்தல் நலம். வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வதானால் இடுப்பிலிருந்து சிறிது சிறிதாக ஊற்றிச் சூட்டை ஏற்றுக் கொள்ளும் பாங்கை அமைத்துக் கொண்டபின் தலையில் வெந்நீரை ஊற்றிக் கொள்ளுதல் நலம். திடீரெனத் தலையில் சூடான நீரை ஊற்றிக் கொள்வதால் கண்கள் கலங்கும். தலை சுற்றுவது போல்

உணர்ச்சி வரும். ஸம சீதோஷ்ணமான நீரிலும் ஓடும் நீரிலும் ஸ்நானம் செய்பவர் குளிர் நாட்களில்கூட உடன் ஓரிரு முழுக்குப் போடுவதும் தலையில் நீரை முதலில் ஊற்றிக் கொள்வதும் வழக்கம். தலைக்கு நீர் வார்த்தபின் குளிர் பாதிக்காது.

பெண்களும் ஆண்களில் கேசங்களை அலையலையாகச் செயற்கையாகப் படியவைத்துக் கொள்பவரும் தலைக்குத் தினமும் நீர்வார்த்துக் கொள்வதில்லை. கழுத்தளவில் குளிப்பர். இதனால் உடற்சூடு ஓரளவு தணிந்தாலும் தலைச்சூடு தணியாது. தலைமயிர் உதிரும் நோயுள்ளவர்கள் எண்ணெய் தடவாமல் ஸ்நானம் செய்தால் மயிர்க்கால் ஊறிக் கேசங்கள் உதிர்வது அதிகமாகலாம். பீநஸம் (ஸைநஸைடிஸ்) மண்டைச்சளி, தலைவலி, காதுநோய், கண்வலி உள்ளவர் தலைக்கு ஸ்நானம் செய்வது நல்லதல்ல. இந்நிலைகளில் வென்னீரில் கழுத்தளவில் குளிப்பதே நல்லது. குளிப்பது என்றால் கழுத்தளவில் ; ஸ்நானம் என்றால் தலைக்கும் சேர்த்து என்று வழக்கில் பொருள் கொள்வது உண்டு.

தலைசேர்த்து ஸ்நானம் செய்யும்போது திடீரெனத் தலையில் குளிர்ந்த நீர் படும் போது சிறு பாதிப்பு ஏற்படலாம். ஆறு குளங்களில் ஸ்நானம் செய்பவர், கரையில் நின்று சிறிது தண்ணீரால் தலையை நனைத்துக் கொண்டு பிறகு இடுப்பளவில் இறங்கி முழுகுவர். இது சிறந்த வழி. வீட்டில் பாத்திரத்தால் மொண்டு ஊற்றிக் கொள்ளும் போதும் தாரா ஸ்நானத்திலும் (நீர் அருவி, ஷவர் பாத் முதலானவைகளிலும்) இம்முறையைக் கையாள்வது நல்லது. சிறுகச் சிறுக உஷ்ணம் குறைவதால் திடீர்ப் பாதிப்பு ஏற்படாது.

न जले अल्पे स्नायात् - குளிப்பதற்குப் போதுமான நீர் தேவை. பெயரளவில் குளிப்பதால் லாபமில்லை. எல்லோரும் ஆறு குளம் அருவி என்ற வகையில் தாராளமாகக் குளிக்க நீர்பெற வாய்ப்பிருக்காது. எனினும் உடற்சூடு தணிந்து அழுக்கும் அயர்வும் நீங்கத் தேவையான ஜலம் தேவை.

குளியறைக்குள்ளும் இடுப்புத்துணி தேவை. வெளியில் துணியின்றி குளிப்பது அநாகரிகம். மறைவிலும் துணியின்றி குளிப்பதும் ஆறு குளங்களில் குளிப்பதும் தவறு. ஆறு குளங்களின் நீரில் தேவசக்தி இருப்பதாக உணர்ந்து ஸ்நானம் செய்யும்போது அரைகுறை ஆடையுடன் குளிப்பதுகூட அபசாரச் செயலுமாகும்.

குளிக்கும் போதும் மற்ற நேரங்களிலும் ஜலத்தில் தன் நிழலைப் பார்க்காதே. கரையிலிருந்து ஓடும் நீரை உற்று நோக்காதே ! என்கிறது தர்மசாஸ்த்ரம். ஆயுளுக்கு குறைவு. காலாலோ கையாலோ நீரில் அளைந்துக் கொண்டிராதே !

नात्मानमीक्षेत जले न तटस्थो जलाशयम् ।
न प्रतिस्फालयेदम्बु पाणिना चरणेन वा ॥

காக்கை வலிப்பு, பயம், மயக்கம், நரம்புத் தளர்ச்சி உள்ளவர்கள் நீரில் தன்னுருவைக் காணும்போதும், உயரத்திலிருந்து ஓடும் நீரைப் பார்க்கும்போதும் மனம் பேதலித்து மயங்கி நீரில் விழும் ஆபத்து உண்டு.

நீச்சல் - ஆறு குளங்களில் நீந்துகிற பயிற்சி ஒவ்வொருவருக்கும் தேவை. உடற்பயிற்சி முறைகளில் இது மிகச் சிறந்தது. சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மையும் ஸாகஸச் செயலில் ஈடுபடும் துணிவும் ஆபத்தில் தற்காப்பும் இதனால் கிடைக்கப்பெறும் நன்மைகள். துடை, தோள் முதலியவற்றில் சதை இறுக்கம் ஏற்பட்டு கை கால் முடங்குமளவிற்கு வந்தவர்கள் தக்கத் துணையுடன் அபாயமில்லாத இடங்களில் நீந்துவதால் வெளிச் சில்லிப்பும் உட்சூடும் காரணமாக தசைப்பிடிப்பு வேதனையின்றி விலகும்.

நீச்சல் தவிர்க்க வேண்டிய நிலைகள் - கனத்த உணவிற்குப் பின் அது செரித்து மேல் வயிறு லேசான உணர்ச்சி வரும் வரை நீந்தக் கூடாது. வயிறு கனத்துடன் நீந்தச் சென்றால் வயிற்றில் உள்ள உணவு செரியாமல் கடுப்புஜ்வரம், வாந்தி, பேதி திணறல் ஏற்படக்கூடும். கடுந்தேகப்பயிற்சி அல்லது தேக உழைப்பு அதிகம் தேவைப்பட்ட பணிபுரிந்த உடன் அந்தச்

சூடும் வியர்வையும் அடங்கி உடல் சீரான நிலைக்கு வந்தபின்னரே நீந்தச் செல்லலாம். களைப்பு நீங்குமுன் நீரில் இறங்கி நீந்தினால் உடல்கனம், தலைகனம், தசைவிறைப்பு முதலியவை பாதிக்கும். மதுவருந்தியவனும் நீந்தக்கூடாது. நீச்சல் தெரிந்தும் நீரில் மூழ்கி இறப்பவர்களில் பெரும்பாலானவர் மதுவருந்தினவராக இருப்பர். நீர் மட்டத்திற்கு மேல் வந்து மூச்சு விட்டு இழுப்பதற்கும் குளிர்நீரால் திடீரெனத் தோன்றக்கூடிய திணறலைப் பிறருக்குத் தெரிவிக்கவும் இயலாமல் தானே சீர்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியாமல் மூழ்கி இறக்கக்கூடும் இந்நிலையில் இறப்பவர்களின் சோதனையில் இவர்களுக்கு ரத்தத்தில் ஆல்கோஹால் விகிதத்திற்கு மேற்பட்டு விடுகிறது என்கிறார்கள்.

மதுவருந்தியவர் நீந்தச் செல்லாதிருக்கும்படி அவரைச் சார்ந்தவர்தான் கண்காணிக்கவேண்டும். போதை தெளியக் குளிர்ந்த நீரில் உடன் குளிப்பாட்டுவதும் உசிதமல்ல.

ஸ்நானத்தின் உயர்ந்த நோக்கம்

ஸ்நானம் உடல் அழுக்கை நீக்குவதைப் போல் மன அழுக்கைப் போக்கவும் வினைகளைத் தீர்க்கவும் ஆத்ம சாதனைக்கும் தெய்வ வழிபாட்டிற்குரிய தகுதி பெறவும் உதவுகின்றது. இத்தனை பலன்களையும் எதிர்பார்த்துச் செய்யப் படும் ஸ்நானத்திற்கு சில முறைகள் உண்டு.

1. முன் உடுத்திருந்த கீழாடை மேலாடை முதலியவற்றைக் களைந்து விட்டு குளிப்பதற்கெனத் தனித்துணி கட்டிக் கொள்ளாமல், முன் உடுத்திய ஆடைகளுடனேயே நீராடுவது.

2. மண் அல்லது கோமயம் தேய்த்துக் குளிப்பது.

3. நீராடும் நீரில் கங்கை முதலிய திவ்ய நதிகளின் சேர்க்கையையும் ஜலத்தின் தேவதா சக்தியாகிய அமிருதநிலை அதில் நிரம்பியிருப்பதையும் மனத்தால் உணர்ந்து அந்த நோக்கிற்கு இன்றியமையாததான பக்தியும் சிரத்தையுங் கொண்டு நீராடுதல்.

4. நீராடியபின் தூய உடைய உடுத்திக் கொள்வது.

இந்த நான்கும் அழுக்கு நீங்கச் செய்யும் (மலாபகர்ஷணம்) ஸ்நானத்திற்கும் தேவையே.

மண் பூசிக் குளித்தல் (மிருத்திகாஸ்நானம்) - கல், மணல், கூளம், மலம் போன்றவற்றின் கலப்பில்லாத தூய மண்ணை - தூய நீர் கொண்ட ஆறுகளின் கரைகளில் படிந்திருப்பதை - தலை முதல் கால் வரை பூசிச் சிறிது நேரமிருந்து பிறகு குளிப்பது முறை. இந்தக் களிமண்ணைக் காயவைத்துச் சலித்து வைத்துக் கொண்டு வீட்டினுள்ளும் பூசிக் குளிக்கலாம். இயற்கை வைத்திய முறையில் மற்ற வைத்திய முறைகளால் எளிதில் வசப்படாத பல நோய்களை இந்தக் களிமண் பூச்சால் குணமடையச் செய்வர்.

நீராடல் பொதுவாக சுறுசுறுப்பைத் தரும். உணவு செரிக்கும் சக்தியைத் தூண்டும். நல்ல குளிர்காலத்தில் அதிகாலையில் குளிர்ந்த நீரில் மூழ்குவதால் வெளியில் முதலில் சீதபாதை உணரப்பட்டாலும், வெளிக்குளிரால் உள்ளே அடங்கி நிற்கும் உடற்சூடு அளவில் கூடி விடுகிறது. அந்தக் கணகணப்பு ஜீர்ணகோசத்திலும் பரவி அந்தக் குளிர்காலத்தில் பசியை அதிகமாக்கி விடுகிறது. மண்பூசிக் குளிக்க இந்த அக்னிபலம் மேலும் பல மடங்கு அதிகமாகிவிடும். காவிரி கங்கை, கோதாவரி முதலிய ஆறுகளின் மண்ணுக்குச் சக்தி அதிகம். இந்த மண்பூச்சுக்குப் பின் சோப்பும் அரப்பும் சிகைக்காய் தூளும் தேவைப்படாது. அவற்றால் கிடைக்காத மென்மை இதில் அதிகம் கிடைக்கும்.

மண்பூசிக் குளிக்குமுன் இந்த மண்ணையே தைவசக்தி நிரம்பியதாக வணங்கப் பிரார்த்தனைச் சுலோகம் வழிகாட்டுகிறது.

मृत्तिके ब्रह्मदत्तासि प्रजया च धनेन च।
मृत्तिके हर मे पापं यन्मया पूर्वसञ्चितम्।
मृत्तिके जहि मे पापं यन्मया दुष्कृतं कृतम्।
त्वया हतेन पापेन गच्छामि परमां गतिम्।

''மண்ணே, நீ பிரஜைகளுடனும் செல்வத்துடனும் கூட இறைவனால் படைக்கப்பட்டுள்ளாய். என் முன் வினைகளைப் போக்கி விடு. தற்போது செய்து வரும் பாபங்களிலிருந்தும் விடுவிப்பாய். உன்னால் பாபம் நீங்கப்பெற்றவனாக நான் உயர்ந்த நிலையை அடைவேன்.''

மனத்தில் மேலான நிலை அடைய அவாவும் பாபச் செயல்களில் பயந்து அவை நீங்க இறை சக்தியை வேண்டும் மனப்பாங்கும் கொண்டவர்கள். ''தண்ணீரும் அவனே'' என உணர்ந்து செயல்படுகிறார்கள் .

மண்ணைப்போல் பயன்படுவது பசுவின் சாணம். நோயற்ற பசு போட்ட சாணத்தை அதன் சிறுநீருடன் கலந்து பூசி நீராடுவதும் தைவீக ஸ்நான முறையாகும். தீராத தோல் நோய்களை இந்த கோமயஸ்நானம் போக்குவதை அனுபவத்தில் அறிந்தவர் பலர். தோலிற்கு வலிவூட்டித் தோல் நோய் பாதிக்காமல் பாதுகாக்கும் சக்தி படைத்தது. பாபம் நீக்கும் என்பதும் ஆத்மீகத் துறையிலுள்ளவர் கண்ட அனுபவம்.

ஸுபகங்கரணம் - அழகு சாதனங்கள்

रूपं गुणो वयस्त्याग इति सुभग ङ्करणम् ।

காம சாஸ்த்ரத்திலும் ஆயுர்வேதத்திலும் ஸுபகங்கரணம் என்று தனித்த அதிகாரம் உள்ளது. உடலை வனப்பும் செழிப்பும் ஆரோக்கியமும் குன்றாமல் பாதுகாப்பதே இவ்வதிகாரத்தின் நோக்கம்.

(1) மனத்தைக் கவரும் வனப்பும் முகப்பொலிவும் (2) இளமைத் தோற்றம் (3) வயதாவதைத் தடுப்பது என இம்மூன்றும் ஸுபகங்கரணம் எனப்படும். தோலை வரண்டு சுருங்கி விடாமல் பாதுகாத்து மென்மையும் மழமழப்பும் காந்தியும் மிக்கதாகச் செய்வதே இதன் நோக்கம். உடலின் நிறக்குறைவு இயற்கையாகவோ செயற்கையாகவோ ஏற்பட்டால் அதனைச் சீராக்கித் தோலின் நிறத்தைப் பொன்னிறமாக்குவதும் அவசியம். தொழில் அல்லது

சூழ்நிலே, அல்லது உடல்வாகு காரணமாக ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உடல் கெட்ட மணம் வீசும். வியர்வை எரிவுடன் வெளியாகும். இதனைத் தடுப்பதும் பிறடன் பழகும் போது வெறுப்பின்றி கூடிப் பழக உடல் நறுமணத்துடன் பாதுகாக்கப்படுவதும் அவசியம். இவற்றிற்கு உரிய சில செய்முறைகள் ஸ்நானத்திற்கு முன்னரும் பின்னரும் செய்யத் தக்கவை. அவைகளில் அன்றாட உபயோகத்திற்கேற்றவையை இங்கு கவனிப்போம். இவை மருந்து விற்பவர்களிடம் கிடைக்காதவை.

1. அஸாரூன், வாஸனே கோஷ்டம். தாளீசப்பத்திரி இம்மூன்றையும் தூளாக்கித் தயிரில் அல்லது ஜலத்தில் ஊரவைத்து முகத்திலும் மற்ற இடங்ளிலும் பூசிச் சிறிது நேரம் கழித்து அலம்பி விடத் தோலின் மென்மையையும் மழமழப்பையும் நிறத்தையும் அதிகப்படுத்தும்.

2. தாமரைப்பூ, அல்லிப்பூ, சிறுநாகப்பூ, இம்மூன்றையும் நிழலில் உலர்த்தி தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இதனை நெய்யும் தேனும் விட்டுக் குழப்பி ஊரவைத்து முகத்தின் மேல் மெல்லியதாகப் பூசி 1-2 மணி நேரம் கழித்து இளஞ் சூடான வெந்நீரில் அலம்பி விடவும். நிறமும் மென்மையும் கூடும்.

3. அஸாரூன், தாளிசப்பத்திரி, வெற்றிலே இம்மூன்றையும் முன் சொன்ன தாமரைப்பூ (எண் 2) முதலியவற்றுடன் சேர்த்தும் முன்போலப் பூசலாம், மென்மை கூடும்.

4. கடுக்காய்த்தோல், லோத்திரப்பட்டை, வேப்பம் பட்டை, ஏழிலம்பாலேப்பட்டை, மாதுளம்பட்டை, இவைகளே மிகவும் மென்மையான தூளாகிக் கொள்ளவும். இந்தத் தூளுடன் சந்தனத்தூள் மற்ற தோல் மேல் பூசத்தக்க வாஸனேத் தூள் (ஃபேஸ் பவுடர் முதலியவை) கலந்து வைத்துக் கொண்டு பூசிவரப் பெண்களின் உடல் நாற்றம் மறையும். மேல் பூசும் நறுமணப் பொருள்கள் மணம் மாறுமலிருக்கும்.

5. கடுக்காய் தோல், சந்தனத்தூள், கோரைக் கிழங்கு, சிறுநாகப்பூ, விளாமிச்சை வேர், வெள்ளை லோத்திரப்பட்டை, நீல அல்லி, மஞ்சள் இவைகளை ஸூக்ஷ்மமான தூளாக்கி வாஸனைத் தூளுடன் (அல்லது ஃபேஸ் பவுடருடன்) கலந்து உடலில் பூசிக்கொள்ள ஆண்களுக்கு வியர்வையால் ஏற்படும் கெட்ட மணம் விலகும்.

6. கடுக்காய், வில்வப்பழச்சதை, கோரைக்கிழங்கு, புளி, புங்கன் விதை இவைகளைத் தூளாக்கி ஜலத்தில் குழைத்து அக்குள், விலாப்புறம் பூசிப் பின் குளிக்க அங்குள்ள கெட்ட மணம் மறையும்.

7. புளி, அகில் கட்டை, பச்சிலை புங்கம் விதை, வாஸனை கோஷ்டம் இவற்றின் தூளை ஜலத்தில் குழப்பிப் பூசிக் குளிக்க கெட்ட மணம் அகலும்.

8. சந்தனம், விலாமிச்சை வேர், வெட்டிவேர், இலந்தை விதை, தானிக்காய் தோல், அகில், சிறுநாகப்பூ, இவற்றின் தூளைப் பெண்கள் பூசிக் குளிக்க கெட்ட மணம் அகலும்.

9. நாவல் இலையை நன்கு மைய அரைத்துப் பூசிப் பெண்கள் குளிக்க கோடைகாலத்தில் வியர்வையால் ஏற்படும் கெட்டமணமும் கோடைக்கட்டி சினப்புகளும் மறையும்.

10. மாதுளம்பட்டை, லோத்திரப்பட்டை, தாமரை இதழ், வேப்பிலை இவற்றின் தூளைப் பெண்கள் பூசிக் குளிக்க கோடையின் வெப்பம், கெட்ட மணம் அகலும்.

11. சிறுநாகப்பூ, விலாமிச்சை, சிறுவாகை விதை, லோத்திரப்பட்டை இவற்றைத் தூளாக்கி உடலில் பூசிக் கொள்ள வியர்வை மணம் அகலும். அதிக வியர்வையும் வராது.

12. சந்தனம், கோரைக் கிழங்கு, நாகணம் (பொரித்தது) மாம்பருப்பு, ஆளிவிதை, பச்சிலை இவற்றை அரைத்து ஜலத்தில் குழப்பிக் கேசங்களில் பூசிக் குளிக்க கேசங்களில் மென்மை அதிகமாகும்.

13. பொடுதலை, கோரைக்கிழங்கு, விலாமிச்சைவேர், சோம்பு, கடுக்காய் இவைகளை அரைத்துத் தலையில் பூசிக் குளிக்கத் தலையில் நறுமணம் கமழும். கேசங்களின் மென்மை அதிகமாகும்.

14. கடுக்காய், மாம்பருப்பு, நெல்லிமுள்ளி, நாவல் இலை, கோரைக் கிழங்கு, லவங்கப்பத்திரி, வாஸனைகோஷ்டம், ஜடாமாஞ்சி இவற்றைத் தூளாக்கி ஜலத்தில் குழப்பிக் குளிக்க உடலின் மணம் காந்தி அதிகமாகும்.

15. விலாமிச்சைவேர், காரகில், சந்தனம், பச்சிலை, கோரைக்கிழங்கு இவற்றை ஸம அளவில் இடித்து ஜலத்தில் குழப்பி உடலில் பூசிக் குளிக்க பெண்களின் உடலின் நறுமணம் அதிகமாகும்.

16. ஏலரிசி, அகில், சந்தனம் வாஸனைகோஷ்டம், பூலாங்கிழங்கு, கோரைக்கிழங்கு, கடுக்காய் தோல், சிறுநாகப்பூ, ஒட்டுப்புல், விலாமிச்சை வேர், குந்துருக்கம், வெட்டி வேர், மஞ்சள், ஜடாமாஞ்சி, லவங்கப்பட்டை, பெரிய ஏலம் இவைகளை இடித்துச் சூர்ணமாக்கி வசதிக்கேற்பக் கஸ்தூரியும் சேர்த்து உடலில் பூசிக் கொள்ளத் தோல் வனப்புடன் காணும்.

17. செஞ்சந்தனம், மஞ்சிட்டி, லோத்திரப்பட்டை, வாஸனை கோஷ்டம், தினைமா, ஆலம் விழுது, மஸூரப்பருப்பு, இவைகளைத் தூளாக்கி ஜலத்தில் குழப்பி முகத்தில் பூசிவர முகத்தின் கருமை மறையும்.

18. கோரோசனை, மிளகு இது இரண்டையும் அரைத்துப் பூச முகப்பரு வாடி மறையும்.

19. லோத்திரப்பட்டை, கொத்துமல்லி விதை, வசம்பு இவைகளை அரைத்துப் பூச முகப்பரு மறையும்.

20. ஆலின் வெண்துளிர் அல்லது பருப்பு, மல்லி இலை, செஞ்சந்தனம், வாஸனைகோஷ்டம், அகில் லோத்திரப்பட்டை இவைகளின் தூளை குழப்பிப் பூச முகப்பரு, முகத்தில் கருமை முதலியவை நீங்கி அழகு பெறும்.

21. மஸூரப்பருப்பைப் (மஸூர்டால்) பால் விட்டரைத்து அந்த விழுதில் நெய் சேர்த்து முகத்தில் பூச முகம் சிவந்து அழகுறும்.

22. இலந்தை விதையைத் தூள் செய்து எண்ணெய், வெல்லம், தேன் இவைகளைச் சேர்த்துக் குழப்பி முகத்தில் பூசக் கருமை மறையும்.

23. ஜாதிக்காயை ஜலம் விட்டரைத்து முகத்தில் பூசிக் கொள்ள கருமை மறையும்.

24. தினமும் மாலையில் கடுகெண்ணையை முகத்தில் தடவித் தேய்த்துக் குளிக்க முகம் மென்மையும் மழமழப்பும் பெறும்.

25. மஞ்சள் சந்தனம், நீல அல்லி, வாஸனைகோஷ்டம், இலந்தை விதை, ஞாழல்பூ (கவுலா) இவைகளைத் தூளாக்கித் தயிர்த் தெளிவில் குழப்பி முகத்தில் இரவில் பூசிக் காலையில் இளஞ்சூடான வெந்நீரில் அலம்பிவிட முகம் தெளியும். சுருக்கம் கருமை வரட்சி நீங்கும்.

26. யவையரிசியைக் குத்திக் கப்பி நீக்கி மென்மையான மாவை எடுத்து அத்துடன் அதிமதுரமும் லோத்திரப்பட்டையும் தூளாக்கிக் கலந்து ஜலம்விட்டுக் குழப்பி முகத்தில் பூசி 2-3 மணி நேரம் வைத்திருந்து அலம்பிவிட முகம் அழகு பெறும்.

27. கடுகு, மஞ்சள், மரமஞ்சள், மஞ்சிட்டி, பூங்காவி இவைகளைத் தூளாக்கி ஆட்டுப்பால் விட்டுக் குழப்பி முகத்தில் பூசிவிட முகம் களையுடன் அழகு பெறும்.

இந்த யோகங்களில் அனேகமாக எல்லா முறைகளும் எளிதில் கையாளக் கூடியதே. தொடர்ந்து சில நாட்கள் உபயோகிக்க நிலைத்த அழகு தருபவை இவை.

நலங்குமா - பாசிப்பயிறு, வெட்டிவேர், சந்தனம், கோரைக்கிழங்கு, கார்போகஅரிசி, விலாமிச்சை வேர், பூலாங்கிழங்கு இவை வகைக்குச் சம அளவு சேர்த்து இடித்த தூள். குளியலுக்கு பூசிக் கொள்ள நல்ல மணம் தரவல்லது.

ஆடையும் ஆபரணமும்

வெப்பமிக்க தேசமானதால் பல மடிப்புள்ளவாறு ஆடை அணிவது இந்நாட்டின் முன் பழக்கம். நெளிநெளியாக அசைந்து அலையக் கட்டப்படும் ஆடை கோடைச்சூட்டின் பாதிப்பைக் குறைக்கவல்லது. உடலை மறைத்தல், உடல்நலம் காத்தல், வெப்பம், குளிர், பனி, காற்று நேரிடையாகத் தாக்காமல் காப்பாக அமைதல் இவை ஆடையின் முக்கியப் பயன்கள். அழகூட்டுவதும் மதிப்பத் தருவதும் துணை நோக்கங்கள்.

வெண்ணிற ஆடையை ஆணும், அடர்ந்த பச்சை சிவப்பு முதலிய நிறங்கள் கொண்ட ஆடையைப் பெண்ணும் அணிவது தொன்று தொட்டு வரும் பழக்கம். ஆணின் உடல் அமைப்பில் வியர்வை அதிகமாகப் பெருகும் வாகு உண்டு. வெண்ணிற ஆடைக்கு வியர்வையைக் குறைக்கும் குணமதிகம். பெண்களின் உடலமைப்பில் உடற்சூடு வெளியேறாமல் பாதுகாக்கும் கொழுப்பு கோளங்கள் அதிகம். அதன் காரணமாக மென்மையும் மழமழப்பும் அதிகம். அதனைப் பாதுகாக்கச் சிவந்த ஆடை மிகச் சிறந்தது.

பட்டு, நார்பட்டு, பருத்தி, ஆட்டின் ரோமம் (கம்பிளி) இவற்றாலான ஆடைகள் பெருவாரியாகப் பழக்கத்திலுள்ளன. இன்று செயற்கையாலான நூலாடைகள் அதிகம். அவை நம் உடலின் சீதோஷ்ணச் சீரமைப்பிற்கும் சக்தி அலைபாய்ச்சலுக்கும் இதமாக அமையாதவை. சிக்கனம், தூயதாகக் காப்பாற்ற எளிமை முதலிய பல சௌகரியங்கள் உண்டெனினும், உடல் ஹிதத்திற்கு ஏற்றவையல்ல என்பது சிந்தனைக்குரியது.

பட்டாலானது மனக்களிப்பு, அறிவு, உடல், ஒளி இவற்றை அதிகப்படுத்தவல்லது. வியர்வையைப் பெருக்கக் கூடியதால் எல்லாப் பருவங்களிலும் அணிய ஏற்றதல்ல. வெண்பட்டு காங்கை, நரம்புத் தளர்ச்சி, குளிர் முதலியவற்றைப் போக்கும், உடல் வனப்பை அதிகப்படுத்தும்.

நார்ப்பட்டு தேகத் தூய்மைக்கு ஏற்றது. பட்டைப்போல் வியர்வையை அதிகப்படுத்தாது. காங்கை, கபக்கட்டு, வயிற்றில் வாயுத் தொந்தரவு இவற்றைப் போக்கவல்லது.

பருத்தி நூலாலான ஆடை எந்த நேரத்திற்கும் காலத்திற்கும் எந்த தேகவாகிற்கும் ஏற்றது. வியர்வை பெருக விடாது. வியர்வையை எளிதில் உறிஞ்சிக் காயவிட்டுத் தோலைத் தூய்மையுடன் பாதுகாக்கும். உடலோடு ஒட்டி நிற்கும் உள்ளாடைகளைப் பருத்தி நூலாலானதாகக் கொள்வது ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது.

ஆடைகளின் நிறம் - வெண்ணிற ஆடை ஆயுள், அறிவு, பலம் வளர உதவும், மஞ்சள் நிற ஆடை சூட்டைக் குறைக்கும். நீர் சுருக்கு, உஷ்ணத்தாலான இருமல், தோலில் அரிப்பு இவைகளைப் போக்கும். பச்சை ஆடை உள்சூட்டைத் தணிக்கும். கபக்கட்டு நீக்கும். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியையும் மனத்திற்குப் பூரிப்பையும் தரும். கருப்பு ஆடை இருமல், சுரம், விஷம் பித்தாதிக்கம், அக்னிமந்தம் இவைகளைப் போக்கும். உடலில் சூடு மிகுந்த நிலைகளிலும் கபக்கட்டும் அருசியுமிருக்கும்போதும் சிவப்பாடை உடுத்த நோய் வளரும்.

பட்டாடை, சிவந்த ஆடை, பலநிறமுள்ள ஆடை இவற்றைக் கபவாத தோஷம் நீங்க குளிர்காலத்தில் அணிவது நல்லது. துவராடை மேதை வளர்க்கும். குளிர்ச்சி தரும். பித்தத்தைக் குறைக்கும். வெயிற்காலத்தில் மெல்லியதாக அதனை உடுத்துவது நல்லது. வெள்ளை நிற ஆடை குளிருக்கும் கோடைக்கும் நல்லது. உஷ்ணமும் குளிர்ச்சியும் இதனால் அதிகமாகாது. மழைகாலத்திற்கேற்ற ஆடை.

கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு என்றொரு பழமொழி உண்டு. அப்பழுக்கற்ற புத்தாடை மனத்திற்குக் களிப்பைத் தரும். ஆயுளை வளர்க்கும். அழுக்காடை எந்நிலையிலும் ஏற்றதல்ல. அரிப்பும் சொரியும் கிருமிகளும் பரவ அழுக்காடை உதவக்கூடும். சோர்வையும் அவமதிப்பையும் தரவல்லது. நேற்று உடுத்திக் களைந்த ஆடை அழுக்கற்றது

போல வெளிப்படையாகத் தோன்றினாலும் வெளிப்படையாகத் தெரியாத அப்பழுக்கு அதில் இருக்கக்கூடும். உள்ளாடை, வெளியாடை, எதுவாயினும் இது விஷயத்தில் கவனத்துடன் இருப்பது நல்லது.

यशस्यं काम्यमायुष्यं श्रीमदानन्दवर्धनम् ।
त्वच्यं वशीकरं रुच्यं नवं निर्मलमंबरम् ॥
कदापि न जनैर्धार्यं सद्भिर्मलिनमंबरम् ।
तत्तु कण्डूक्रिमिकरं ग्लान्यलक्ष्मीकरं परम् ॥

தர்மசாஸ்த்ர நூல்களில் மற்றோர் நியமம் ஆடை தரிப்பதில் உண்டு. கீழ் ஆடை, மேல் ஆடை, என ஆண்கள் இரு வேஷ்டிகள் உடுத்தி வந்தனர். இடுப்பிற்குக் கீழ் மூடத் தனி வஸ்த்ரம். அதற்கு மேல் மூடத் தனி வஸ்த்ரம். பாரத தேசத்தின் பல பகுதிகளில் பெண்களும் இப்படி மேலாடை கீழாடை என தரித்தது உண்டு. இதைத் தவிர உள்ளாடை என்பதும் உண்டு. இவற்றில் மேல் ஆடையைக் கீழாடையாகவோ கீழ் ஆடையை மேலாடையாகவோ மாற்றி அணிவது கூடாது. அடித் தொடைக்கு மேல் இடுப்பு வரை உள்ள பகுதியில் ஓர் உள்ளாடையை அணிந்த பின்னரே இடுப்பில் வஸ்த்ரம் கட்ட வேண்டுமென்ற நியமமுண்டு.

नोत्तरीयमधः कुर्यात् नोपर्यधस्स्थमंबरम् ।
नान्तर्वासो विना जातु निवसेद्वसनं बुधः ॥
अनुद्भासि वासो वसीत अप्रतिकृष्टं च ।

பிறரது கவனத்தை வலியக் கவரும் படாடோப ஆடை உடுத்துவதும் கிழிந்ததும் ஜீர்ணமானதும் முரடானதுமான ஆடை உடுத்துவதும் நல்லதல்ல.

காலையில் உடுத்திய ஆடையை மறுநாள் குளித்தபின் மாற்றிக் கொள்வது பலரது வழக்கம். ஆனால் வசதி இருப்பின் நேரத்திற்கும் பணிகளுக்கும் ஏற்றபடி உடையை மாற்றிக் கொள்ளலாமே என்கிறது தர்மசாஸ்த்ரம். படுத்துறங்கத் தனி உடை. பிரயாணத்திற்கு வேறு ; கோவிலிலும் வழிபாட்டு

வேளையிலும் வேறு. உலகினருடன் கலந்து உறவாடும் போது ஒன்று ; உண்ணும்போது வேறு ; குளிக்கும் போது வேறு ; என்றவாறு முடிந்தால் அமைத்துக் கொள்வதில் தவறில்லை. ஆனால் ஒரு தடவை உடுத்திக் களைந்ததை மறுபடி தரிக்காதிருக்க வேண்டும். தனிகருக்கு ஏற்ற நாகரிக வழி இது.

अन्यदेव भवेद्वासः शयनाय नराधिप ।
अन्यद्रथ्यासु देवानां अर्चायामन्यदेव हि ।
अन्यच्च लोकयात्रायां अन्यदीश्वरदर्शने ।
अन्यच्च भोजने काले स्नानार्थमन्यदेव हि ॥

ஒன்றின் மேல் ஒன்றாகப் பல மேலாடைகளை அணியும் இன்றையப் பழக்கத்தை மாற்றிப் பணிகளுக்கேற்ப எளிய ஆடைகளை அப்பழுக்கற்றதாக அணிவது நல்லது. உண்பது நாழி உடுப்பதும் நான்கு முழம் என்பர். (நாழி - முகத்தலளவு . நேரமல்ல).

உள்ளாடை பற்றிச் சிறிது கவனிப்போம். முன்காலத்திய கௌபீனத்தின் இடத்தை அண்டர்வேர் என்ற அரையாடை ஆக்கிரமித்தது. தற்போது ஜெட்டி ஆக்கிரமித்துள்ளது. விரிந்து சுருங்கும் தன்மையை அதிகம் எதிர்பார்த்துச் செயற்கை நூல் கலப்புள்ள ஜெட்டி தரிக்க எளிதாயினும் செயலளவில் அனுபவத்தில் சிறந்தது கௌபீனமே. அதுவும் லங்கோடு முறையில் அதனைத் தரிப்பது பல பீஜகோச நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பளிக்கிறது. செயற்கைக் கலப்பு தோலில் அழற்சியை உண்டாக்குமாதலால் அரிப்பு படை முதலியதற்கு இடமளிக்கக் கூடும். பருத்தி நூலாலான லங்கோடு ஜட்டி முதலியவற்றால் தோல் நோயுறுவது மிகக் குறைவு. பெண்களும் உள்ளாடை விஷயத்தில் செயற்கை நூல் கலப்பில்லாத பருத்தி நூலாலான உள்ளாடை அமைத்துக் கொள்வதும் அவை அழுக்காக இறுக்கமதிகமுள்ளதாக அமைவதைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம்.

காலணி - தோலாலான காலணிகள் பொதுவாக ஏற்றவை. செயற்கையாக ரஸாயனக் கலவைகளாலானதும்

ரப்பர் சேர்ந்ததுமான காலணிகள் தோலில் அழற்சி தரக்கூடும். உள்ளங்காலில் வெளியாகும் சூட்டையும் வியர்வையையும் ஏற்காததால் உள்ளங்கால் வெடிப்பு, அழற்சி இவற்றிற்கு இவை காரணமாகக்கூடும்.

ஆபரணங்கள் அணிவது - இது அலங்காரத்திற்காக மட்டுமல்ல, தங்கம், வெள்ளி, ரத்தினங்கள், இவைகளைத் தரிப்பது புத்தி, ஆயுள், அழகு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி முதலிய பல நற்குணங்களைத் தரக்கூடியதே. ஆகாயத்தில் சுழன்றுவரும் கிரகங்களுக்கும் நம் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஹிதமான முறையில் சீராக்கித் தர இந்த ஆபரணங்கள் உதவும் என்பது பல்லாயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளாக வாழ்ந்த பாரத மக்களின் அனுபவம். ஒளி, உருவம். நிறம் முதலானவற்றில் குற்றமற்றச் சிறந்த ரத்னங்களை அணிவது செல்வச் செருக்கைக் காட்டுவதற்காக என்ற எண்ணம் தவறு. நல் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுப்பதில் அவைகளும் உதவுபவையே. சில ரத்னங்கள் அந்தந்த கிரஹங்களின் சாரத்தால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களை, அவற்றிற்கு எதிர்ப்பு சக்தியை உடலில் தூண்டிவிட்டுப் போக்குகின்றன.

உடலின் இயற்கைத் தேவைகள் மூன்று

பசி, தாகம், தூக்கம் என்ற மூன்று வகைகளில் மனிதனை, இயற்கை தேவையுணர்ச்சியை வலுப்படுத்தி ஆட்டிப் படைக்கிறது. உடல் வளர்ந்து தாதுக்கள் பூர்ணமாகும் நிலையிலிருந்து தளர்ச்சியுறும் வரை மட்டும் உணரப்பெறும் மற்றொரு வேகம் ஆண் - பெண் உடல் உறவு பற்றியது. இவைகளை வியாதிகள் என்றே ஆயுர்வேதம் குறிப்பிடும். ஸ்வாபாவிக வியாதிகள் - இயற்கையாகவே ஏற்படக் கூடியவை. உடல், மனம், ஆத்மா என்ற மூன்றும் கூட்டு சேர்ந்த ஒரே காரணத்தால் மட்டும் ஏற்படுபவை. வேறு புறக் காரணங்கள் இதன் தோற்றத்திற்குத் தேவையில்லை. இந்த வியாதிகள் மிக அதிமாவதற்கோ, மிகவும் குறைவதற்கோ, புறக்காரணங்கள் உதவலாம். யோகியையும் போகியையும் ஒருங்கே ஆட்டிப் படைக்கும் நோய்கள் இவை.

शरीरे जायते नृणां वाञ्छा नित्यं चतुर्विधा।
बुभुक्षा च पिपासा च सुषुप्सा सुरतस्पृहा ।

இத்தகைய தேவையுணர்ச்சிகள் மேலும் பல உண்டு. ஆனால் அவற்றை எளிதில் புறக்கணித்து விட முடியும். அப்படிப் புறக்கணிப்பதன் பின்விளைவு கடுமையாகப் பாதிக்காது. ஆனால் இந்த நான்கு தேவையுணர்ச்சிகளைப் புறக்கணித்தாலோ, தடை செய்தாலோ வேறு எந்தப் பணியையும் செய்ய முடியாதபடி செய்து விடும். மற்ற தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதால் அவை நிரந்தரமாகத் தீர்ந்து விடக்கூடும். இவை தாற்காலிகமாக மட்டும் தீரும். மறுபடி வரும். அதனால் ஓரளவு நித்தியத் தன்மை படைத்தவை எனலாம். இயற்கையாக அமைந்தது எதுவும் ஓரளவு நித்தியத்தன்மை கொண்டவையே.

உடலில் உணரத்தக்க இத்தகைய இயற்கை உந்துதல்கள் 14 ஆகும். இவைகளை வேகங்கள் என ஆயுர்வேதம் கூறும். இவற்றில் பசியும் தாகமும் பிறந்த க்ஷணத்திலிருந்து ஆவி பிரியும் வரை தொடர்பவை. எண்சாணுடலில் ஒரு சாண் குடலுக்காகத்தான் இத்தனை பாடுகள்.

இறைவனது வழிபாடு முதலிய மனத்திற்கு நிறைவு தரும் வேறு பணிகளில் ஈடுபடுபவன் பசி தாகத்தை உணராமலிருக்கக்கூடும். ஆனாலும் முறைப்படி பசி தாக உணர்ச்சிகளை வெல்வதற்குரிய பழக்கத்தைக் கையாண்டு புறக்கணித்தால் மட்டுமே உடல் வருந்தாதிருக்கும்.

பசி உணர்ச்சி ஏற்பட்டபின் வெகுநேரம் அதனை வழக்கமாக வலியப் புறக்கணிப்பவர் உடல் முறிவது போன்ற வலி, அருசி, களைப்பு, இளைப்பு, வயிற்று வலி, தலைசுற்றுதல், கண் எதிரில் பூச்சி படருதல் போன்ற உணர்வு, குடல் எரிவு, பலக்குறைவு முதலியவற்றைப் பின் விளைவாகக் காண்பர்.

நாவரட்சி ஏற்பட்டும் அதனைத் தணிக்காமல் இருப்பவர். தொண்டை அண்ணம் நாக்கு முதலியவற்றில் உமிழ்நீர் வரண்டு, உடல் தளர்ந்து, காது கேளாமல் மயக்கம் தலை சுற்றுதல் மார்புவலி முதலியவற்றால் துன்புறுவர்.

அதனால் முறையற்று இவற்றைப் புறக்கணிப்பது தவறு. போலியான பசி தாக உணர்ச்சிகள், சில நேரங்களில் பிறர் சாப்பிடும் போதும் நீர் பருகும் போதும் தானும் உண்ண வேண்டுமென்றும் குடிக்க் வேண்டுமென்றும் மந்தை உணர்ச்சிகளாகத் தோன்றக்கூடும். இவற்றை மனோதிடத்தால் வென்றும் உண்மையாகத் தோன்றும் பசி தாக உந்துதல்களை மதித்தும் நடக்க வேண்டும்.

உணவைப் பற்றிய முழு விபரங்களும் அன்னபானங்கள் என்ற தலைப்பில் தனி நூலாக வெளியாகின்றன. அங்கு பசி தாக உணர்ச்சிகளைப் போக்கிக் கொள்ள வழி விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

உணவு வயிற்றிலுள்ள அக்னிசக்தியைத் திருப்தி செய்து வைக்கும் ஹோமமாகும். அக்கினிதேவனை வழிபடுபவர் காலை - மாலை இரு வேளைகளிலும் வழிபடுவர். அதுபோன்று முற்பகலிலும் முன்னிரவிலும் உணவு கொள்ள வேண்டுமென்று பொதுவான விதி தர்மசாஸ்திரத்திலுள்ளது. உடல் உழைப்பு மிக்கவர். சிறுவர், மாணவர், வயதாகிப் பசி தாங்காதவர், கர்ப்பிணி, சிசு, நோயாளி இவர்களுக்கு இந்த இருவேளை நியமம் பொருந்தாது.

உடலைப் பாதுகாக்கும் தூண்கள் மூன்று

आहारशयनाब्रह्मचर्यैर्युक्त्या निषेवितैः ।
शरीरं धार्यते नित्यं आगारमिव धारणैः ॥

உணவு, உறக்கம், உடலுறவு இவை மூன்றும் முறைப்படி யுக்தியாக அமையப்பெற உடல் நிலைத்து நிற்கும். வீடு தூண்களால் தாங்கப் பெறுவது போல் இவை உடலைத் தாங்குகின்றன. உடலுறவு நடுவயதில் மட்டும் உதவும். மற்ற இரண்டும் வாழ்நாள் முழுவதும் தாங்கும் தூண்கள்.

உணவு உடலில் நடைபெறும் இடைவிடாத இயக்கத்தால் ஏற்படும் தேய்மானத்தை ஈடு செய்கிறது. இந்தத் தேய்மானம் ஏற்படாதபடி யாராலும் தடுக்க முடியாது - உடல் வளரும் நிலையான வாழ்நாளின் முன்பாதியில். பாலிய

யௌவனப் பருவத்தில் தேய்மானத்தை ஈடுசெய்வதால் மட்டும் போதாது. வளர்ச்சிக்குள்ள அதிகச் சேமிப்பும் தேவை. வாழ்நாளின் முற்பகுதியில் உடல் இயக்கமும் அதிக அளவில் நடைபெறுவதால் அதிகத் தேய்மானமும் உண்டு. அதனால் அந்த வயதில் அதிக உணவும் தேவைப்படும். வயது முதிர்ந்து தளர்ச்சி அடையும் நிலையான முதுமையில் இயக்கமும் குறையும். வளர்ச்சியும் தடைபட்டு விடும். தேய்மானமும் தேவையும் குறையும். அந்த வயதில் உணவைச் சிறிது சிறிதாக அளவிலும் தன்மையிலும் குறைத்து லேசானதாக அமைத்துக் கொள்ளுதல் இதம். இதுதான் யுக்தி - சேருமான முறை.

உண்டதும் ஓய்வு - பத்திராஸனம்

भुक्त्वा राजवदासीत यावदन्नक्लमो गतः।
ततः पादशतं गत्वा वामपार्श्वेन संविशेत्॥ *(ஸுச்ருதர்)*

''சாப்பிட்டதும் அரசனைப்போல் உட்கார். உண்ட களைப்பு நீங்கியதும் நூறடி தூரம் நட. பின் இடது புறமாக ஒருக்களித்துப் படு'' பத்திராஸனம் என்றோர் ஆஸன முறை உண்டு. அதுவே ராஜாஸனம் எனப்படும். குந்திக் கொண்டு உட்காரும் வகையில் இரு புட்டங்களையும் குதிகால் கணுக்கால்களில் அழுந்தும்படி அணைத்து, புட்டங்கள் பூமியில் படும்படி உட்கார்ந்து, பாதங்களைக் கைகளால் அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். (மலம் கழிக்கக் குந்தி உட்காரும் போது பூமியல் புட்டம் படிவதில்லை. கால்கள் இடைவெளிவிட்டு வைக்கப்பட்டிருக்கும். இங்கு புட்டமும் பூமியில் படியும். கால்களும் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். இரண்டு குதிகால்களும் இரு புட்டங்களின் நடுவே அண்டத்திற்கும் ஆசனத் துவாரத்திற்கும் நடுவே செல்லும் தையல் கோட்டுடன் இடிபடுவது போல் இணைந்திருக்கும்) இதுதான் பத்திராஸனம். உத்கடாஸனம் என்றும் சொல்வதுண்டு. இந்த நிலையில் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது இரைப்பையினுள் உணவு சென்றதும் ஏற்படும் காற்றின் அழுத்தத்தைச் சரியே பிரித்து அழுத்தம் நீங்க உதவும். தொடை வயிற்றை அழுத்துமாதலால் சிறுகுடல்

பெருங்குடல் பகுதிகளில் சிறிது அழுத்தமேற்பட்டு சிறுகுடலில் தங்கி நிற்கும் வாயுவை அங்கிருந்து நகர்த்தி வெளியேற்றும். சிறு குடலிலும் பெருங்குடலிலும் வாயு தடைபடாமல் சஞ்சரிக்கும். அதிக வாயு வெளியேறிவிடும். அழுத்தம் தன்னிலையை அடையும்.

சிலருக்குச் சாப்பிட்டவுடன் மல வெளியேற்றத்திற்கான உணர்ச்சி பலமாக ஏற்படும். மலம் கழிக்கச் செல்ல அவர்கள் அதிவேகமாகச் செல்வர். சாப்பிட்டதும் இப்படி ஓடுவதன் காரணம் உணவு உட்சென்றதும் சிறுகுடலிலும் பெருங்குடலிலும் ஏற்படும் அழுத்தம் அதிகமாகி வாயு வேகத்துடன் வெளியேற முற்படுவதுதான். இந்நிலை ஏற்படாமல் தடுக்கவும், வந்த பின்னரும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இப்பழக்கத்தை மாற்றவும், உண்டதும் பத்திராஸன நிலையில் சிறிதுநேரம் உட்கார்ந்திருப்பது நல்லது.

நூறடி நட, - இரண்டாவது உபாயமாக நூறடி தூரம் உலாவுவது மேல்வயிற்றிலும் கீழ்வயிற்றிலும் எங்கும் ஒரே சீரான அழுத்தமும் தளர்ச்சியும் ஏற்பட உதவுகிறது. இரைப்பையிலும் குடலிலும் உள்ள காற்று அழுத்தம் ஒரே சீராக பரவி நிற்பதால் உள்ளே நடக்கும் ஜீர்ணப்பணி பற்றி ஒருவித உணர்வுமின்றி மனிதன் வேறு கார்யத்தில் ஈடுபட முடிகின்றது. இப்படிப் பரவி நிற்காமல் வாயு தடைபடும்போதுதான் வேறு வேலைகளில் ஈடுபட முடியாதபடி ஏதோ ஒரு வேதனை ஏற்பட்டுத் தன்னை அறியாமலே வயிற்றைத் தடவி அழுத்த வேண்டி வருகிறது. வாயுவைப் பிரித்து வெளியேற்ற மருந்தும் தேவைப்படுகிறது.

भुक्त्वा शतपदं गच्छेत् शनैस्तेन तु जायते ।
अन्नसंघातशैथिल्यं ग्रीवाजानुकटीसुखम् ॥
भुक्त्वोपविशतस्तुन्दं शयानस्य बलं भवेत् ।
आयुश्चंक्रममाणस्य मृत्युर्धावति धावतः ॥

"உண்டதும் நூறடி நட . அதனால் மெள்ள மெள்ள உண்ட உணவின் இறுக்கம் நெகிழும். கழுத்து, இடுப்பு,

முழங்கால் இவற்றில் உள்ள பிடிப்பு அகலும். உண்டதும் உட்கார்ந்திருப்பவனுக்குத் தொந்தி விழும். படுப்பவனுக்கு உடல் வலிவடையும். நடப்பவனுக்கு ஆயுள் வளரும். ஓடுபவனை மரணம் துரத்தும்''. இப்படி ஒரு ஆயுர்வேத ஸூத்திரம். அனுபவத்தை யொட்டியது.

ஒருக்களித்துப் படு - மூன்றாவது பயிற்சி, இடது புறமாக ஒருக்களித்துப் படுப்பது. இரைப்பையின் பெரும்பகுதி மேல்வயிற்றின் இடது புறத்திலுள்ளது. வலப்புறத்தில் கல்லீரல் அமைந்துள்ளது. வலதுபுறத்தில் படுக்கும் போது கல்லீரலில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு வேதனை, கல்லீரலின் உந்துதல் அதிகமாகி பித்தமதிகமாகலாம். அம்மாதிரியே பெருங் குடலின் கடைப்பகுதியும் இடப்புறத்தில்தான் காண்கிறது. அங்கு வாயு தேங்கல் ஏற்பட்டு மேனோக்குவதால்தான். உணவு பரிணாம காலத்தில் ஏற்படும் வாயுவலி அதிகமாகிறது. இவ்விரு நிலைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க உண்ட பின் இடப்புறம் ஒருக்களித்துப் படுப்பது உதவுகிறது.

இடது விலாப்புறத்தில் தொப்புளுக்குமேல் அக்னிசக்தியின் இருப்பிடம். இடது விலாப்புறம் கீழாக இருக்குபடி ஒருக்களித்துப் படுப்பது உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாக உதவும்.

वामे पार्श्वे ह्यनलो नाभेरूर्ध्वं चकास्ति जन्तूनाम् ।
तस्मात्तु वामपार्श्वे शयीत भुक्तप्रपाकार्थम् ॥

மன உடல் ஓய்வு - ''முண்டனுக்கும் உண்ட களைப்பு உண்டு'' என்பது பழமொழி. உணவு ஏற்றுக் கொள்வதற்கு முன்னும் உணவு ஏற்றுக் கொள்ளும் போதும் பின்னரும் மன ஓய்வும் உடல் ஓய்வும் அவசியம். இந்த சமயங்களில் ஏற்படும் சரீர - மனப் பரபரப்பு நோயில் கொண்டு விடும். பசியை உணர்ந்து அதற்கான முக்கியத்துவமளிக்கும் வகையில் சரீர மன அமைதிக்கு இடம் கொடுக்கும் போது மற்ற இடத்திலுள்ள ரத்த ஓட்டம் சற்றுக் குறைந்து இரைப்பையைச் சுற்றி ரத்த ஓட்டமும் மற்ற இயக்கங்களும் அதிகமாவதற்கு இடமேற்படுகிறது. இதன் மூலம் ஜீர்ணம் நல்ல வகையில்

நடைபெறுகிறது. உண்டபின் சரீர மன அமைதிக்குப் பங்கம் ஏற்படும் வகையில் வேலைகளில் ஈடுபடும் போது மற்ற உழைக்கும் பகுதிகளுக்கும் ரத்தத்தை அனுப்ப மூளை மறுக்கிறது. அதனால் களைப்பு ஏற்படுகிறது. அல்லது நிர்ப்பந்தத்தால் மூளை மற்ற இடங்களுக்கு ரத்தத்தை அனுப்பினால் ஜீர்ணத்திற்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டமும் அதனால் ஏற்படும் கதகதப்பும் குறைந்து ஜீர்ணம் தாமதமாக நிறைவேறுகிறது.

ஜீர்ணம் ஆரம்பிக்கும் முதல் நிலையில் கபமும் இரண்டாம் நிலையில் பித்தமும் அதிகமாக வேண்டும். பல ருசிகளுடன் பல நிலைகளில் உள்ள உணவு உள்ளே செல்கிறது. அதைக் கூழாக கரைத்து ஒரே சீராகச் செய்யும் பணியே இரைப்பையில் நடக்கின்றது. கூழாகச் செய்வதில் கபம் உதவுகிறது. உண்டபின் சிறிது ஓய்வெடுப்பதால் கபம் தன் பணியை ஆற்ற முடிகிறது. ஓய்வின்றி உடன் சரீர உழைப்பிற்கு இடம் கொடுத்தால், கபம் சுரப்பது குறைவதோடு மட்டுமின்றி உடனே பித்தமும் அதிகமாகச் சுரக்கிறது. அதனால் உணவு குழைவுபடாமல் விதைவிதையாக நிற்பது போன்ற உணர்ச்சி, கபப்பூச்சில்லாமல் சூடான பித்தம் மேற்படுவதால் இரைப்பையில் காந்தல், புளித்த எதுக்களிப்பு முதலிய ஜீர்ணத் தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன. இந்நிலை நீடித்தால் புளிப்பு நிலைத்துப் புண் வரை ஏற்பட ஏதுவாகிறது. ஆகவே உண்டதும் ஓய்வு உணவு ஜீர்ணத்திற்கு அவசியமாகிறது.

உண்டபின் ஓய்வின் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் அவசியம். இரவு உணவிற்குப் பின் ஓய்வு ஓரளவு பெரும்பாலானவர்க்குக் கிடைத்து விடுகிறது. பகலில் ஓய்வு வெகு சிலருக்கே கிடைக்கும். கிடைத்த ஓய்வைச் சிலர் நல்ல தூக்கத்திற்குப் பயன்படுத்தி விடுவர். இதுவும் ஜீர்ணம் தாமதமாகக் காரணமாகும். உடல் கனம் அசதி சோம்பல் இவைகளை உண்டாக்கும். 15-20 நிமிஷங்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதுதான் உசிதமே தவிர நீண்ட நேர ஓய்வும் ஹிதமல்ல.

இரவிலும் உண்டவுடன் சிறிதுநேரம் இளைப்பாறிவிட்டு 1-2 மணிநேரம் சென்ற பிறகே தூங்குவதுதான் அதிகம் நல்லது.

இரவில் நேரம் கழித்து உண்பதும் உண்டவுடன் தூங்குவதும் நாளாவட்டத்தில் ஜீர்ண உறுப்புகளின் அசதிக்கும் அஜீர்ணத்திற்கும் காரணமாகலாம்.

ஓய்வு என்பது என்ன ?

உடலுக்கு ஓய்வு தேவை. இத்தேவையை ஓரளவு இரவு பூர்த்தி செய்கிறது. இரவின் அமைதி, இருட்டு, காலசுபாவத்தால் ஏற்படும் குளிர்ச்சி இவை ஒவ்வொன்றும் ஓய்வை அளிக்கின்றன. உடல் தளர்ந்து தரை மட்டமாகக் கிடந்து ஓய்வு பெறுகிறது. மறுபடி விடியற்காலே விழித்தெழும் போது அயர்வு நீங்கிப் புது மலர்ச்சியுடன் எழுகிறோம். இது இயற்கை ஓய்வு. சற்றுச் சாய்ந்த நாற்காலியில் சாய்ந்து படுப்பது. கால் நீட்டி உட்காருவது, சாய்ந்து உட்காருவது. இவை எல்லாம் கை கால்களிலுள்ள தசைகளின் இறுக்கத்தையும் அதனால் ஏற்படும் களேப்பையும் போக்க உதவுபவை. வழக்கமாகச் செய்யும் வேலையை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டாலே அதுவும் ஓய்வுதான். விரல்களால் பணிபுரிவன் அதை விட்டு விரல்களின் அசைவு முக்கியமில்லாத வேறு வேலை செய்வானேயாகில், விரல்களுக்கு ஓய்வு கிடைத்து விடும். இவை உடலின் ஒரு பாகத்திற்குக் கிடைக்கும் செயற்கை ஓய்வு முறைதான். இவைகளை எளிதில் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

மூளைக்கும் ஹ்ருதயத்திற்கும் நல்ல ஓய்வளிக்க வேண்டிய நிலே ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது ? எந்த அங்கம் வேலை செய்வதாயினும் இவை இரண்டும் வேலை செய்தாக வேண்டும். கட்டை போன்று உடலைக் கிடத்தி இருந்தால் அவை சற்று வேலை பளுக் குறைந்து ஓய்வுபெற முடியும். உடலை மாத்திரம் கிடத்தினால் போதாது. மனத்தையும் கிடத்த வேண்டும். அதுதான் மருத்துவம் கூறும் ஓய்வு. மனத்தைக் கிடத்த முடியாவிடில் பலன் கிடைக்காது. மனத்தின் இயக்கம் இவ்விரு உறுப்புகளையும் நேரிடையாகப் பாதிக்கும். ஆகவே ஹிருதய நோய்களிலும் மூளைக் கொதிப்பு நோய்களிலும் மனத்தை அடக்கும் பழக்கங்கள் தேவை. அம்மாதிரியே உடலில் எந்த உறுப்பில் ஊட்டம் குறைந்தாலும் ரத்த ஓட்டம்

குறைந்தாலும் அத்தனை நேரிடை உபத்திரவம் ஏற்படாது. ஹிருதயத்திலும் மூளையிலும் ரத்த ஓட்டம் தடைபட்டாலும், இவை சற்றுக் களைத்தாலும் திணறவேண்டிவரும். உண்ட களைப்புடன் ஒருவன் கடும் உடல் உழைப்பிலோ, படிப்பு சிந்தனை போன்ற மூளை வேலையிலோ ஈடுபட்டால் அசதி அதிகமாவதையும் தூக்கம் வருவதையும் காண்கிறோம். இது ஓய்விற்கேற்ற நேரம் என்பதை ஹிருதயமும் மூளையும் நம்மை அறிவுறுத்துவதன் அடையாளம். இதை அசட்டை செய்து நன்கு சாப்பிட்டதும் உடன் உடல் உழைப்பையும் மூளை வேலையையும் கை கொள்ளுபவர்களுக்குத்தான் அதிகமாக ஹிருதய நோய்களும் மூளைக் கொதிப்பும் ஏற்படுகின்றன. ஆரம்ப நிலையிலேயே இத்தகைய அபத்தியங்களைத் தவிர்த்து ஹிருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் ஓய்வு கொடுப்பவர்களுக்கு ரத்தக் கொதிப்பும் ஹிருதய பலவீனமும் ஏற்படுவதில்லை.

பகலில் தூக்கம் நல்லதா ? கெட்டதா ?

பகலில் உண்டபின் சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள விரும்புபவன் தன் வசமின்றித் தூங்கி விடுவான். 10 -15 நிமிட நேரம் தூங்கி உடன் விழித்தெழுந்து சுறுசுறுப்பாகப் பணிகளில் ஈடுபடுபவர் உண்டு. இவர்களுக்கு இந்த ஓய்வு மாலைப் பணிகளில் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க உதவும். இது நல்லதே.

பகலில் பெறும் ஓய்வைச் சிலர் நல்ல தூக்கத்திற்குப் பயன்படுத்தி விடுவர். இது உடல் பருமன், அசதி, கொழுப்பு அடைப்பு, சோம்பல் முதலியவற்றை வளர்க்க வல்லது. ஆனால் உடல் இளைத்து வரண்டிருப்பவனுக்கு பகல் தூக்கம் புஷ்டி தரவல்லது.

பகல் தூக்கம் கெட்டதா ? நல்லதா ? இரவில் விழிப்பு நல்லதா ? கெட்டதா ? பொதுவாகப் பகலில் தூக்கமும் இரவில் விழிப்பும் கெட்டதே. பகல் ரஜோகுணம் இயற்கையாகத் தூக்கி நிற்கும் வேளை. அப்போது ரஜோ குணத்தின் இயற்கை விளைவான விழிப்பு இயற்கையுடன் ஒட்டி அமைகிறது. இரவு தமோகுணம் தூக்கி நிற்கும் வேளை.

அப்போது தூக்கம் இயற்கையுடன் ஒட்டி அமைகிறது. இயற்கையை ஒட்டி அமையும் பழக்கம் எதுவும் நல்லதே.

ஆனால் ஒருவனுக்குப் பகல் தூக்கம் இதமளிக்கிறது. அப்படி அவன் வெகு நாட்களாகப் பழகிவிட்டான். இரவில் விழிப்பு அவனுக்கு ஒத்துக் கொள்கிறது. இந்நிலையில் அவனளவில் பகல் தூக்கம் நல்லதே. இரவில் விழிப்பு நல்லதே.

दिवा वा यदि वा रात्रौ निद्रा सात्म्यीकृता तु यैः ।
न तेषां स्वपतां दोषो जाग्रतां चोपजायते ॥
भोजनात् प्राक् दिवा स्वापः पाषाणमपि जीर्यति ॥

ஒருவனுக்கு நல்ல அஜீர்ணம். வயிறு கனத்திருக்கிறது. முன் இரவு வெகுநேரம் கழித்து உண்டான். இவன் உணவேற்கு முன் சிறிது நன்கு தூங்கி எழுந்தானேயாகில் வயிற்றிலுள்ள உணவு செரித்து நல்ல பசி ஏற்பட்டுள்ளதை உணரலாம். அந்த அளவில் அவனுக்குப் பகல் தூக்கம் நல்லதே.

பகல் தூக்கம் வேறு சிலருக்கும் நன்மை தரும். அவற்றைத் தொகுத்து அளிக்கிறது ஆயுர்வேதம்.

गीताध्ययनमद्यस्त्रीकर्मभाराध्वकर्शिताः ।
अजीर्णिनः क्षताः क्षीणाः श्वासिनो हिक्किनः कृशाः ॥

पतिताभिहतोन्मत्ताः क्लान्ता यानप्रजागरैः ।
क्रोधशोकभयक्लान्ताः दिवा स्वप्नोचिताश्च ये ॥

सर्व एते दिवास्वप्नं सेवेरन् सार्वकालिकम् ।
ग्रीष्मे त्वादानरूक्षाणां वर्धमाने च मारुते ॥

श्लेष्मा पुष्णाति चांगानि स्थैर्यं भवति चायुषः ।
रात्रीणां चातिसंक्षेपात् दिवा स्वप्नः प्रशस्यते ॥

பாடுவதில் அதிகம் ஈடுபடுபவர், மூச்சுக்காற்றை அதிகம் பயன்படுத்துவதால் பிராணசக்தியை அதிகம் செலவிடுகின்றனர்.

அதனைத் திரும்பப் பெறப் பகல் தூக்கம் உதவும். இப்படிப் பிராணசக்தி அதிகம் செலவிடும் தொழில்கள் பல உண்டு. வேதம் ஓதுதல், வாய் விட்டு உரக்கப் படித்தல், திரும்பத் திரும்ப ஒன்றையே சொல்வதும் செய்வதும், உடல் உழைப்பு அதிகம் தேவையான தச்சு, கொத்து, வெட்டுதல், தோண்டுதல் முதலிய தொழில்கள், சுமை தூக்கிச் செல்லுதல், அதிக தூரம் வழி நடத்தல் முதலியவற்றால் பிராண சக்தியை அதிகம் செலவு செய்தவர்கள் பகலில் தூங்கி இழந்ததை மீண்டும் பெறலாம்.

வயிற்று வலி, அஜீர்ண நோயுள்ளவர். அடிபட்டு ரத்தம் அதிகம் சேதமானவர். உடல் இளைத்தவர் நோய் முதலியவற்றால் பலம் இழந்தவர், சுவாஸ கஷ்டம் தரும் இளைப்பு விக்கல் நோயுள்ளவர். உயரத்திலிருந்து கீழே விழுந்தோ, அடிபட்டோ கடும் வேதனைக்குள்ளானவர். மனக்கலக்கமுள்ளவர். கோபம் சோகம், பயம் முதலிய உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பால் துன்புற்றவர். இவர்களுக்கு வேதனை குறையவும் இழந்த அமைதியை மீண்டும் பெறவும் உடல் இயக்கம் சுறுசுறுப்படையவும் பகல் தூக்கம் நல்லதே.

பகல் நீண்டு இரவு குறைந்த நாட்களான கோடை முதலிய பருவங்களில் வெப்பமிகுதியால் உடலிலுள்ள புஷ்டிச்சத்து குறைந்து வரண்டு விடும். பகல் தூக்கத்தால் கபசக்தி மிகுந்து உடல் மீண்டும் வலிவு பெறும். இரவின் குறைவால் ஏற்பட்ட தூக்கநேரக் குறைவை இதனால் ஈடுசெய்து கொள்ள முடியும்.

நீண்ட இரவு நாட்களில் கூட வேறு சூழ்நிலை நிர்ப்பந்தத்தால் தேவையான அளவு தூங்க முடியாதிருந்தால் அதனை ஈடு செய்ய, இரவு விழித்திருந்த நேரத்தின் பாதி நேரம் பகலில் தூங்கி எழுதல் நல்லது. இரவு விழித்தலுக்கு ஈடு செய்யப் பகலில் தூங்குவதானால் ஒரு நியமமுண்டு. பகலில் தூங்குமுன் வயிறுமுட்ட உணவேற்றுப் பின் தூங்கக் கூடாது. சோம்பல் வளருமளவிற்குத் தூங்கக் கூடாது. லேசான உணவை ஏற்று உடல் அசதி தீருமளவிற்குத் தூங்கலாம். இரவில் விழித்திருந்தால் பகலில் களைப்பு உணரப்படவில்லையாயின் பகலில் தூங்குவது அவசியமில்லை.

असात्म्यात् जागरादर्धं दिवा स्वप्यादतन्द्रितः । வாக்படர்.

பகல் தூக்கத்தை விரும்புபவர்களும் அதனால் நன்மை பெறுபவரும் வேறு சிலர் உண்டு. வயதானவர்கள், சிசுக்கள், சிறுவர்கள், இவர்கள் அப்பிரிவில் அடங்குபவர்கள். இவர்களுக்குப் பகல் தூக்கம் மன அமைதியையும் பலத்தையும் தரும். வயதானவர்களுக்கு உணவால் தேய்வை ஈடுபடுத்த முடியாது. ஓய்வால் தேய்வின் அளவைக் குறைக்கலாம். அதனால் நல்ல ஓய்வு தரும் பகல் தூக்கம் இதமாகிறது. சிறுவர்களுக்கு வளர்ச்சியின் வேகத்தைத் துரிதப்படுத்தத் தேய்வைக் குறைக்கப் பகல் தூக்கம் உதவுகிறது.

பகலில் தூங்காதே - பகல் தூக்கம் இத்தனை நல்லதா என்று ஆர்வம் எழும். ஊளைச்சதை, நெஞ்சில் கபக்கட்டு, நெய், எண்ணெய் போன்ற நெய்ப்புள்ள உணவை நிறையத் தினமும் ஏற்பவர், விஷத்தீண்டல் உள்ளவர். தொண்டைச் சதை உள்ளவர் பகலில் தூங்கக் கூடாது. தூக்கம் கபத்தை வளர்க்கும். கபநோயுள்ளவர் கபம் அதிகமாவதால் அதிகம் சிரமப்படுவர். விஷம் அயர்வைத் தரும். அயர்வை நீக்கி இதயத்திற்குச் சுறுசுறுப் பூட்டுவதே விஷத்தீண்டலில் இதமானது. தூக்கம் அயர்வை வளர்க்கும். விஷம் நன்கு பரவிக் கெடுக்கப் பகல் தூக்கம் உதவும். கொழுப்பின் அடைப்பு பகல் தூக்கத்தால் அதிகமாகலாம். இவர்கள் பகல் தூக்கத்தை விடுவது மட்டும் போதாது. இரவின் தூக்க அளவைக் கூடக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. விஷத் தீண்டலுள்ளவன் தூங்காதிருப்பதே நல்லது.

தூக்கம் வரும் பின்னே ! கொட்டாவி வரும் முன்னே !

ஓய்வை நாடும் உடல் உடன் தூங்குவதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடுகிறது. மிகச்சிலர் உடன் கண்ணயர்ந்து விடுவர். பலர் அதற்காக மிகவும் பாடுபடுவர். தூக்கம் வருவதற்கான முயற்சியில் சுவாஸாசயத்தின் செயலில் வேகத்தையும் அழுத்தத்தையும் உடல் குறைக்க முற்படுகிறது. இதனை உணர்ந்ததும் உடலைக் கிடத்திவிட்டால் ஒரே சீரான மூச்சு இயங்கத் தூக்கம் வந்து விடுகிறது. தூக்கத்திற்கான உடல்

முயற்சி எடுத்துக் கொண்ட பிறகும் நிர்ப்பந்தத்தால் விழித்திருக்க நேர்ந்தால் கண்கள் மறைப்பு, கண்ணீர் முட்டல் கொட்டாவி (கோட்டுவாய்) இவை ஏற்படும். தூங்க வேண்டிய அவசியத்தை வற்புறுத்தும் முன்னறிவிப்புக்கள் இவை. இவைகளையும் மீறினால் பார்ப்பதும் கேட்பதும் மற்றதும் மனத்தில் பதிய மறுக்கும். இந்நிலையில் விழித்திருந்தும் பயனில்லை. இந்நிலை விழிப்புடனிருப்பதாகாது. இந்த நிலையை நீடிக்க விடாமல் உடன் தூங்கச் செல்வது நல்லது.

கொட்டாவியைத் தடை செய் - செய்யாதே! களைப்புற்ற உடல் தன் தளர்ச்சியைச் சீர் செய்துகொள்ள இதய - சுவாஸ கோசங்களின் இயக்க வேகத்தையும் அழுத்தத்தையும் தளர்த்துகிறது. இயற்கைக்கு முரணாக நாம் விழித்திருக்க முற்படும் போது விழிப்பு நிலைக்கான இயக்க வேகம் இல்லாததால் ஆழ்ந்த பெருமூச்சு ஒன்றை வெளியேற்றி உள்ளே போதிய தூயகாற்றை இழுக்கும் முயற்சியே கோட்டுவாய் (கோட்டுவாய் - அகன்ற வாய்). அடுக்கடுக்காகக் கொட்டாவி வரத் தொடங்கும் போது உடல் மேன்மேலும் தளர்வதை உணரலாம். தூக்கம் கொள்வது சாத்தியமற்றதென்றோ. உசிதமல்லாதென்றோ. வேளை கெட்டுத் தூக்கம் வருகின்றதென்றோ உணர்ந்தால், உடன் உடல் - மன நிலையை மாற்றிக் கொண்டு ஊக்கத்துடன் செயல்படுவது அவசியம். அப்போது தானே கொட்டாவி நின்றுவிடும்.

சிற்சில சூழ்நிலைகளில் கொட்டாவி விடுவது பண்பிற்கு ஒவ்வாததாகி விடும். மதிப்புக்குரிய பெரியோர்கள், அதிகாரிகள் முதலியவர்கள் முன்னிலையிலும் தியானம் இறை வழிபாடு முதலியவற்றில் ஈடுபடும் போதும் கொட்டாவி தவிர்க்க முடியாமல் நேரும். தியானம் முதலிய நிலைகளில் மனமடங்கும்போது வரும் சுவாஸ அடக்கம் கொட்டாவிக்கும் தூக்கத்திற்கும் இடம் தருவதுண்டு. உடன் தியானமுறை முதலியவற்றை மாற்றிக் கொள்வது, கண்களையும் முகத்தையும் குளிர்ந்த நீரால் கழுவிக் கொள்வது வாயால் பாடிக் கர்மேந்த்ரியங்களை ஊக்குவிப்பது முதலியவை இந்நேரத்திற்கேற்ற செயலாகும்.

கொட்டாவி விடுவது வெளியில் தெரியக்கூடாதென நினைத்து வாயை இறுக மூடி உள்ளிருந்து எழுந்த பெருமூச்சை மூக்கால் விடுவது உண்டு. கண்களில் நீர் முட்டி ரத்த ஓட்டம் மிகுந்து முகம் சிவந்து திணறலுடன் அந்த மூச்சு வெளியாகும். இந்தப் பாதை மாற்றம் மிகக் கெடுதல். தொடர்ந்து செய்யும்போது கண் மண்டைவலி அயர்வு மிகுதி, தலைவலி கண் காது முதலியவற்றின் தளர்ச்சி, மென்னியில் பிடிப்பு, இவை ஏற்படும். உடல் நோயால் வாடிக் களைத்துள்ள நிலையில் கொட்டாவி வருவதைத் தடைசெய்ய முக பக்ஷவாதம் கூட ஏற்படக்கூடும்.

கொட்டாவியைத் தவிர்க்க நினைத்தால் உடலின் அயர்வைப் போக்கி உடன் சுறுசுறுப்படையச் செய்வதில் ஈடுபடுவது அவசியம். தூக்கம் வராமல் உடல் மன நிலையை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டாலும் கொட்டாவியைத் தவிர்க்கலாம்.

தும்மல் - கொட்டாவியைப் போன்று இயற்கை உந்துவதால் சுவாஸகோசத்திலுள்ள மூச்சுக்காற்றை வேகமாக வெளியேற்றுகிற முயற்சியில் ஏற்படும் மற்றொரு வேகம் தும்மல். தும்மலும் கொட்டாவியும் ஒரே இனம். இரண்டையும் தடுத்தால் வரும் நோய்களும் சமமே. மூச்சுக்காற்று வேகத்துடன் வெளியேறுவதைத் தடை செய்தால் ஏற்பட்டுள்ள திக்குமுக்காடலை, மறுபடி வேகத்துடன் வெளியேறச் செய்வதன்மூலம் சீராக்கலாம். துணி நுனியைத் திரியாக்கி மூக்கிலிட்டுத் தும்முதல், யூகலிப்ட்ஸ் எண்ணெய், சாம்பிராணி மிளகு முதலியவற்றைக் கொண்டு வேது - புகை பிடித்தல் முதலியவை இதற்கு உதவும். மண்டை வலி கடுமையாயிருந்தால் சூடம் சேர்த்துச் சூடாக்கிய தேங்காய் எண்ணெய்யைத் தடவி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

தூக்கத்தைத் தடைசெய்யலாமா ? தூக்கம் அதற்குரிய நேரத்தில் வந்ததானால் அதனையும் தடைசெய்வது உசிதமில்லை. தூக்கத்தைக் குறைப்பதற்குச் சிறிது சிறிதாக அதனைக் குறைத்துப் பழகவேண்டும். அவசியப் பணிக்காகத் தூக்கத்தைத் தடை செய்ய நேர்ந்தாலும், மறுபடி உரிய

நேரத்தில் தூக்கத்திற்கு இடமளிப்பதே முறை. உரிய நேரத்தில் வரும் தூக்கத்தைத் தடைசெய்வதால் மனக்கலக்கம், புத்தித் தெளிவின்மை, தலை கண்ணிமை முதலிய இடங்களில் கன உணர்ச்சி, சோர்வு, கொட்டாவி, உடல்வலி முதலியவை தொடரும். தூக்கத் தடையால் ஏற்படுகிற இந்த உபத்திரவங்களுக்கு உடன் உடலைப் பிடித்து விட்டுத் தசை இறுக்கங்களை இளக்கி விடுவதும் அயர்ந்து தூங்குவதுமே தக்க சிகித்சையாகும்.

மனமும் கனவும்.

புலன்களையும் உடலையும் பணியாற்றச் செய்யும் பணி உள்ளத்தினுடையது. அது செயல்படும் போது இரண்டு நிலைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறது. (நான்கு நிலைகளைப் பெறுவதாக இந்திய மனோ விஞ்ஞானம் கூறும். பொதுவான விளக்கத்திற்கு இந்த இரு நிலைகளே போதுமானது) இதைச் செய்யலாம் ; இதைச் செய்ய வேண்டாம். இதை இப்படிச் செய்யலாம், இப்படிச் செய்யக் கூடாது என்று செய்முறை பற்றித் திட்டமிடுவது மனமெனும் பகுதி. மனம் திட்டமிட்ட பணியிலும் பணியைச் செயலாற்று முறையிலும் இது சரி இது சரி அல்ல என்று ஆதாரமும் யுக்தியும் கொண்டு நிர்ணயித்து இப்படிச் செய் அப்படிச் செய்யாதே என்று நிர்ணயம் செய்வது புத்தி எனும் பகுதி. நாம் விழித்திருக்கையில் இவ்விரண்டும் செயலாற்றுகின்றன. (ஸங்கல்ப விகல்பாத்மகம் மன: நிச்சயாத்மிகா புத்தி:)

உடலும் புலன்களும் சற்று அயர்வுறும் போது தூக்கம் வருகிறது. இந்நிலையில் மனம் மட்டும் விழித்திருக்கிறது. மனத்தின் திட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிற புத்தி அப்போது செயலாற்றுவதில்லை. இந்த நிலையில் மனம் தனிக்காட்டு ராஜா. அப்போது மனம் இந்த உடல் - புலன்கள் இவற்றின் உதவியை எதிர்பாராமலேயே, தான் செயல்படுவதற்கான வெளியே உள்ள தேசத்திற்கும் காலத்திற்கும் கட்டுப் படாமலேயே செயலாற்றத் துணிகிறது. முன் அமைந்துள்ள உடலையும் புலன்களையும் புறக்கணிக்கிறது. வேறு உடலையும் புலன்களையும் ஏற்கிறது. தாம் புறக்கணித்த உடலால்,

புலன்களால் செய்ய இயலாதிருந்ததை கூடச் செய்து நிறைவுபெறுகிறது. அப்படிச் செயலாற்றும் போது எதிர்பார்க்க முடியாத அளவில் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள். கூட முன்னும் செல்ல முடியும். பின்னும் செல்ல முடியும். இதைக் கண நேரத்தில் சாதித்து விடுகிறது. அதேபோல் ஆயிரக்கணக்கான காதங்களைக் கண நேரத்தில் கடந்தும் விடுகிறது. நேரத்தையும் காலத்தையும் செயலாற்றும் முறையையும் கடந்த இந்நிலையைக் கனவு என்கிறோம்.

இந்த மனமும் ஒடுங்கித் தூங்குவதும் உண்டு. இது கடுந்தூக்கம் (ஸுஷுப்தி). மனமும் ஓய்வுபெறும் வேளை இது. இது எத்தனைக் கெத்தனை அதிகமாக அனுபவத்தில் வருகிறதோ அத்தனைக் கத்தனை மனம் தெளிவுபெறுகிறது. இது தானே நேர்ந்தால் மனம் எளிதில் அடங்கி விடுவதைக் குறிப்பிடும். கடுந்தூக்கமே ஏற்படாமல் கனவு கண்டு கொண்டே இருக்க நேருமானால் மனம் குழம்பி அடங்கி நிற்காமல் தத்தளிப்பதைக் குறிப்பிடும். மருந்துகளாலும் சில பயிற்சிகளாலும் இந்த மனத்தைச் செயற்கையாக ஒடுங்கச் செய்து இந்த அமைதியைப் பெற முடியும். ஆனால் அதன்பின் எழும் மனம் தெளிந்து பணியாற்றுமா ? அல்லது ஜலத்தின் ஆழத்தில் அமிழ்த்தி வைத்த பந்து அழுத்தம் அகன்றதும் விண் என எழுமாப்போல் பழைய குழப்பம் சிறிதும் குறையாமல் கிளம்புமா என்று சொல்ல முடியாது.

கனவு ஏன் ஏற்படுகிறது ? மனம் ஏன் கட்டுக்கடங்காமல் தாவுகிறது ? கனவு எதையேனும் குறிப்பிடுறதா ? தவிர்க்கத்தக்கதா ? தவிர்க்க முடியுமா ? அனுபவித்ததொன்றின் விளக்கமா ? அனுபவிக்கப் போவதன் விளக்கமா ? என்றெல்லாம் பற்றி இன்று மனநிலை ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் ஆராய்ந்து வருகின்றனர். மனதைப்போல இதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியும் எல்லையற்றதாகவே சென்று வருகிறது. கடவுளைக் கூடக் கண்டறிந்து விடலாம் ; கனவை - மனத்தைக் கண்டறிய முடியாது எனத் தோன்றக் கூடும்.

கனவுகளில் இரு வகை உண்டு. ஒன்று நிகழ்ந்த ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி மாடு அசைபோடுவது போல, மனம்

அசைபோட்டு நிகழ்ந்த அந்த சம்பவம் தற்போது முடிந்து போனதுபோல முடியாதிருந்தால் வேறு எப்படி நிகழ்ந்திருக்கும் என்பதைப் பற்றிய கற்பனையாக இது அமையலாம். இந்தக் கற்பனை பெரும்பாலும் நாம் தூங்க ஆரம்பித்ததும் ஏற்படும் கனவுகளில் தோன்றக்கூடியது. குழம்பிய மனம் அசைபோடுவதால் ஏற்படும் இது, பெரும்பாலும் நிகழ்ந்தவைகளைப் பற்றியதானதால் இதைப்பற்றி நாம் கவலைப்பட வேண்டாம் என்பர் சிலர்.

அன்று மாலை ஒரு நண்பர் கார் ஓட்டிச்செல்கிறார். கார் ஓட்டுவதில் கவனம் குறையுமளவில் காரியாலய நிகழ்ச்சி ஒன்றில் மனம் அசை போட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. இது பகல் கனவு. பழக்கத்தால் பாதையில் கார் செல்கிறது. திடீரென மனம் விழித்தெழுந்து கார் ஓட்டுவதில் கவனம் திரும்பும்போது பெரும் பள்ளத்தில் கார் விழவிருப்பதை உணர்ந்து படுவேகத்தில் செயலாற்றிக் காரைத் திருப்பிப் பாதைக்குக் கொணர்ந்ததால் அபாயம் தவிர்க்கப்படுகிறது. மறுபடியும் கவனத்துடன் மனம் வேலைசெய்து அன்றைய பணிகள் முடிகின்றன.

படுக்கையில் படுத்ததும் கனவில் இதே நிகழ்ச்சி தொடர்ந்து, பள்ளத்தில் தான் விழுந்து பெட்ரோல் இருக்கும் பகுதி உடைந்து கார் பற்றி எரிந்து தானும் அதில் எரிந்து மாள்வதாகக் காண்கிறான். இது எதைக் குறிப்பிடுகிறது ?

நினைவுலகில் நடந்த நிகழ்ச்சியைப் பற்றி மனம் அசைபோடுகிறது. நிகழ்ந்த ஒன்றின் முடிவு வேறுவிதமாக அமைந்தால் என்ன நேர்ந்திருக்கும் என்ற சிந்தனையாக இது அமையலாம். இந்த சிந்தனையின் பயனாகக் கார் ஓட்டும் போது கவனத்தை வேறு இடத்தில் செலுத்தினால் ஏற்படுகிற அபாயமும், அதே மாதிரி பணிகளில் கவனத்தை ஒருங்கே குவித்துச் செயலாற்ற வேண்டிய அவசியமும் உணர்த்தப் பெறுவதாகக் கொள்ளலாம். நினைவுலக நிகழ்ச்சிக்குப்பின் பெரும் அபாய நிலையில்கூடத் தான் சமாளித்த விதத்தைப் பற்றி இறுமாப்பு ஏற்பட்டு கார் ஓட்டுவதில் அசிரத்தையுடன் இருப்பதிலேயே பெருமை கொள்கிற புத்திக்குப் பாடம்

புகட்ட இந்தக் கனவு ஏற்பட்டிருக்கலாம். மனத்தின் விகல்ப சக்தி அளிக்கும் இந்தப் போதனை, நிகழும் பணியில் கவனத்தைப் புகட்டுவதாக இருக்கலாம்.

மற்றொரு நிகழ்ச்சி : இரு சகோதரர்களிடையே சில்லரை விஷயத்தில் வாய் தடித்து உணர்ச்சி மிகுந்து அடிதடியில் கொண்டு விடுகிறது. கோபத்தால் தன் வசமிழந்த தம்பி பக்கத்திலிருந்த கத்தியை அண்ணன் மேல் எறிகிறான். குறி தப்பியது. வெறி அடங்கி இருவரும் பிரிகின்றனர். காலைவரை மனமொத்த இருவர்களிடையே ஏற்பட்டதானதால் இரவு படுத்ததும் மனம் இந்நிகழ்ச்சியை அசைபோடுகிறது. மறுபடியும் இதே சண்டை. ஆனால் முடிவுதான் மாறுபட்டது. கத்தி அண்ணனின் மார்பில் ஆழப்பதிந்து அவன் உயிரைக் குடிக்கின்றது. கொலைக் குற்றத்திற்குள்ளாகித் தம்பியும் தூக்கில் தொங்குகிறான். பகலில் நிகழ்ந்த செயலின் முடிவு இசைகேடாக மாறியிருந்தால் என்ன நடக்கும் என்பதை மனம் படம் போட்டுப் பார்க்கிறதென இதைக் கொள்ளலாம். ஆத்திரத்தால் அறிவை இழக்காதே என்ற போதனை இதில் ஏற்படலாம். பகலில் நடந்த நிகழ்ச்சிக்குப்பின் புத்தி வேறு வகையில் சமாதானம் கொள்ளச் செய்யும். ''எனக்கு முன்னமே தெரியும் - கத்தி குத்தாதென்று. அண்ணாவைப் பயமுறுத்தத்தான் இப்படிச் செய்தேன்'' என்று சமாளிக்கத் தூண்டும். இப்படித் தெரிந்து செய்திருந்தாலும், ஆத்திரத்தில் வசமிழந்து செய்திருந்தாலும் ஏதோ ஒரு சிறு தவறுதலால் அண்ணனின் உயிருக்கு ஆபத்து விளைந்திருந்தால் ? என்று கேள்வியை எழுப்பி விடையைக் காண்பிக்கிறது மனம். இந்தக் கனவுகள் பெரும்பாலும் முன்னிரவில் நிகழக் கூடியவை.

இப்படி ஒவ்வொரு பணியையும் பற்றிப் பின் விளக்கம் செய்யும் மனம் சூழ்நிலையையொட்டிப் பின் விளையவிருக்கும் நிகழ்ச்சியைப் பற்றியும் கனவு கண்டு விளக்கம் கூறுவதும் உண்டு. மனம் தெளிந்திருக்கும் நிலையில்தான் இந்தக் கனவைக் காண முடியும். இரவில் நல்ல அயர்ந்த தூக்கத்திற்குப் பிறகு விடியற்காலையில் இந்தக் கனவுகள் தோன்றும். விடியற் காலையில் கண்ட கனவுகள் பலிக்கும் என்ற கூறுவார்கள்.

மனத்திற்குத் தேசத்தையும் காலத்தையும் கடந்து நின்று பார்க்கும் சக்தி உண்டு. நிகழவிருக்கும் நிகழ்ச்சியைத் தத்ரூபமாகக் காண்பர். இந்த சக்தியைப் பழக்கத்தால் கண்டு அறிந்து பன்படுத்திக் கொள்பவர் சிலரே.

மனம் கட்டிய கோட்டை, பகல் கனவு என்று ஏச்சுக்கிடமாகுமென மனத்தால் கண்டதைச் செயலாற்றத் துணிவும் தீரமும் சாமர்த்தியமுமில்லாதவன் பெரும் வாய்ப்புகளை வீணடிப்பதுண்டு. சிலர் தீரத்துடன் துணிவுடன் செயலாற்றிக் கனவை நனவாக்குவர். மனத்தால் கண்ட உருவைச் சிலையில் செதுக்கும் சிற்பியைப் போல தீர்க்கதரிசிகளான இவர்கள் விதை நிலையில் உள்ள சூழ்நிலையில் பெரும் ஆலமரத்தை மனத்திற்கண்டு அதை அப்படியே உருவாக்கும் தீரர்களாக விளங்குகிறார்கள்.

தூக்கத்தின் நிலைகள் - ஸ்வப்னமும் ஸுஷுப்தியும்

ஸ்வப்னம், ஸுஷுப்தி (ஆழ்ந்த தூக்க நிலை) என்ற தூக்கத்தில் இரு நிலைகளைக் குறிப்பிடுகின்றனர் வேதாந்திகள். வேதாந்தம் மனத்தத்துவ விஞ்ஞானத்தையே பெரிதும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. அனுபவத்தால் கண்டறியத்தக்க தல்லவா வேதாந்தம் கூறும் ஆத்ம நிலை.

ஸ்வப்னமும் ஸுஷுப்தியும் தூக்கம்தான் என்றாலும் இரண்டிற்கும் வேற்றுமை உண்டு. ஸ்வப்னம் என்பது முன் குறிப்பிட்ட கனவல்ல கனவு தோன்றக்கூடிய நிலை இந்நிலையில் தோன்றுவதாலேயே கனவிற்கு ஸ்வப்னம் என்ற பெயர் வந்ததெனலாம். ஸ்வப்ன நிலையில் இந்த்ரியங்களும் இந்த்ரியங்களுக்கு உட்பட்டு ஆட்டுவிக்கப்பெறும் ஸ்தூல தேஹமும் மனத்தினுள் அடங்கி விடுகின்றன. மனம் மட்டும் அடங்குவதில்லை.

அனேகமாக இந்த ஸ்வப்னநிலை தூக்கத்தின் ஆரம்பத்தில் ஓரிரு நாழிகைகளுக்கு வரக்கூடியது. அதன்பின் ஏற்படும் ஆழ்ந்த தூக்க நிலையே ஸுஷுப்தி. இதனை ஸுஸுப்தி நல்ல தூக்கம் எனக் குறிப்பிடுவர். ஸ்வப்ன நிலையிலிருந்து ஸுஷுப்தி நிலைக்குப் படிப்படியாக மாறுவதைத்

தூங்குபவரின் நாடித்துடிப்பு மந்தப்படுவது, சுவாஸம் மந்தப்படுவது, நெற்றித்தசை முதலியவைகளில் இறுக்கம் தளர்ந்து அமைதியுற்ற தோற்றம் இவைகளால் தூங்குபவரின் பக்கத்திலிருப்பவர் அறியமுடியும். ஆழ்ந்த தூக்கமே ஆரோக்கியத்திற்கேற்றது.

சிலருக்கு ஸ்வப்னநிலை மிகவும் நீண்டு ஸுஷுப்தி நிலை மிகக் குறைந்து காணும். வாயு தேகவாகுள்ளவர்களுக்கு இது அதிகம். தூக்கத்தில் மனமும் சரீரமும் ஒருங்கே ஓய்வு பெறுகின்றதாலேயே தூக்கம் களைப்பை மாற்றிப் புத்துணர்ச்சி ஊட்டுகின்றது. ஸ்வப்ன நிலையில் மனம் அமைதியுறுவதில்லை. இந்த்ரியங்களும் உடலும்தான் ஓய்வு பெறுகின்றன. அவைகளும் பூர்ண ஓய்வு பெற்று விடுவதாகக் கூற முடியாது. மனத்தின் உறுத்தல் ஓரளவு சிறிதாவது அவைகளைப் பாதிக்கும். புரண்டு புரண்டு படுத்தும் முனகியும் இது வெளிப்படுகின்றது. இது ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் ஏற்படுவதில்லை. ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் மனமும் ஓய்வெடுத்துக் கொள்கிறது. அப்படித் தூங்கிய பிறகுஎழுந்ததும் "கட்டை மாதிரி கிடந்தேன், எனக்கு இந்த உலகப் பிரக்ஞையே இல்லை" எனக் கூறுகிறோம். இந்த ஆழ்ந்த தூக்கமே ஆரோக்கியம் தரும்.

தூக்கத்தால் பெறும் நன்மை.

நித்திரை நன்கு அமைவதை ஒட்டியே ஸுகமும் புஷ்டியும் பலமும் ஆண்மையும் அறிவு முதிர்ச்சியும் ஆயுள் நீடிப்பும் அமைகின்றன. நித்திரை நன்கு வராவிடில் உடலில் கனம், பலவீனம், இளைப்பு, அசதி, சோர்வு, புத்திமந்தம் முதலியவை நேரிடுகின்றன. தூக்கம் குறைந்தாலும் அளவிற்கு மீறினாலும் நோயே. தூங்க வேண்டிய வேளையில் தூங்கா விட்டாலும் நோயே.

வேளை தவறித் தூங்குபவர்கள் தலை சுற்றுதல், காங்கை ஜ்வரம், உடல் திமிர்த்தல், மண்டைச்சளி, தலைவலி, இருமல் வயிற்றுப் பிரட்டல் அக்னிமந்தம் இவைகளால் சிரமப்படுவர். அகாலத்தில் தூங்கும் போது நடுத்தூக்கத்தில், அதிலும் ஸ்வப்ன நிலையிலிருந்து ஸுஷுப்தி நிலைக்குச் செல்லும்

சமயத்தில் யாரேனும் எழுப்பியோ, வேறு சத்தம் கேட்டோ விழிப்பு நேர்ந்தாலும் தலைவலி, மண்டை கனம், மயக்கம் முதலிய உபத்திரவங்களுக்கு உள்ளாக நேரிடும்.

தூங்குபவனை எழுப்பாதே என்பது ஒரு பெரிய நியமம். அதிலும் தூக்கத்தின் ஆரம்பநிலையில் எழுப்புவது மிகவும் கொடுமை. அப்படி எழுப்பப்பட்டவன் மறுபடி உடன் படுத்தாலும் தூங்க முடியாது. விழித்தாலும் உட்கார முடியாமல் தலைவலி முதலிய உபத்திரவங்களுக்கும் உள்ளாவான். சோர்வோ கடுகடுப்போ ஏற்பட்டு வேதனைப் படுவான்.

தூக்கம் தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு அளவில் குறையலாம். தூக்கமே வராதபடி சோகம் முதலியவை குறுக்கிடலாம், தூக்கம் குறைந்ததை "கௌரவம், ஜ்ரும்பா, க்லமம், தந்த்ரா" என்ற நான்கு நிலைகளில் உணரலாம். ஈரத்தோலால் போர்த்தியது போன்று, வெளிப்புறத்திலிருந்து கனப்பொருள் அழுத்தும் உணர்ச்சி, தலை கனம், இந்த உணர்ச்சியிலிருந்து விடுபட முடியாதோ என்ற பயம் இவை 'கௌரவம்' என்ற நிலையில் ஏற்படுகின்றன.

ஒன்றிலும் ஈடுபட முடியாமல் உள்ளே பிராணவாயு போதாமை ஏற்படுவது போல் உணர்ந்து கனத்த மூச்சாக உள்ளிழுத்து உடலை முறித்து உள்ளே கெட்ட பிராணவாயு நிறைந்துள்ளதை வெளிப்படுத்த வாயைத் திறந்து காற்றை வெளியிடுவதை 'ஜ்ரும்பா' (கொட்டாவி) என்பர்.

உடல் உழைப்பு ஏதும் இல்லாதபோதே கடும் உழைப்புக்குப் பிறகு ஏற்படுகிற அசதி சிறிது சிறிதாக உடலில் அதிகமாவது. மூச்சு விடுகிற உணர்வையே இழந்து விட்டது போன்று உணர்வது, கண் காது மூக்கு நாக்கு முதலிவை அதன் அதன் வேலைகளில் ஈடுபட முடியாதபடி சோர்ந்து விடுதல் இவை 'க்லமம்' எனப்படும்.

தந்திரையில் : கௌரவம், ஜ்ரும்பா, க்லமம் என்ற மூன்று நிலைகளின் சிரமமும் சேர்ந்து காணும். கண்ணை இருட்டிக் கொண்டு தூக்கம் வருவது போன்று உணர்வான். ஆனால்

தூக்கம் இராது. தூக்கத்திலிருந்து எழுந்தவன் புத்துணர்ச்சியுடன் கார்யத்தில் ஈடுபட முடியும். தந்திரையில் எத்தனை நேரம் படுத்திருந்தாலும் உடலும் மனமும் தெளியாது. களைப்பு நீங்காது. வெகுநேரம் கழித்து எழுந்தாலும் வெகுநாட்கள் தூக்கமில்லாதவனைப் போலவே சிரமப்படுவான். நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற இன்றைய பல மன நோய்களுக்கு இந்த தந்திரை நிலையே காரணம். வாயு கோபமே இதற்கு முக்கிய காரணம். இது ஸ்வப்ன நிலையிலும் சேராது. ஸுஷுப்தி நிலை என்று கூறுவதற்கே இடமில்லை. தூக்கத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளும் பழக்கங்கள் சிலருக்கு அதிகம். சீட்டாட்டம். சினிமா நாவல் படிப்பது டி.வி போன்ற பழக்கங்கள் கூட நாளாவட்டத்தில் இந்த தந்திரைக்குக் காரணமாவது உண்டு.

காலத்தில் தூங்குவதும், அகாலத்தில் தூங்காதிருப்பதும், தூக்கத்திற்கு இடையூறாக நேரும் பழக்கங்களைத் தவிர்ப்பதும், தூங்க முடியாதபடி வேறு நிர்ப்பந்தத்தால் விழிக்க நேரிடின் அதற்கு ஈடாக முறைப்படி தூங்குவதும் நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்களையும் மன நோய்களையும் தவிர்க்க அவசியமானவை.

தூக்கத்தைப் பற்றி இன்றைய விஞ்ஞானம் பெரிதும் ஆராய்ந்து வருகிறது. ஆராய ஆராயப் புரியாத புதிராகவே இன்றும் அது விளங்குகிறது. பல பல ஹேஷ்யங்கள் வெளியிடப்படுகின்றன. நம் உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கவும் அன்றாடப் பணிகளில் செலவழியும் சரீர சக்தியைத் திரும்பப் பெறவும் உயிர் வாழவும் அது அவசியத்தேவை என்பதில் விவாதத்திற்கு இடமில்லை.

நம் உடலுக்குப் பூர்ண ஓய்வு என்பது கிடையாது. இதயமும் சுவாசகோசமும் ஜீர்ணகோசமும் இயங்கிக் கொண்டே இருந்தால்தான் சரீரத்தில் ப்ராணன் தரிக்கும். எப்போதும் நடைபெற்றுத் தீர வேண்டிய இந்த இயக்கங்களும் ஓரளவு குறைந்து பூர்ண ஓய்வு நிலைக்குச் சற்று நெருங்கிய நிலையை அடையத்தான் இந்த ஸுஷுப்தி நிலை — ஆழ்ந்த தூக்கம் தேவைப்படுகின்றது. அப்படி ஆழ்ந்து தூங்கும்போது நம் நாடித்துடிப்பும் மூச்சு வேகமும் மிகவும்

மந்தமடைகின்றன. ரத்த அழுத்த அளவும் மிதமாகின்றது. வெளி உணர்வு அனைத்தும் அடங்கி விடுகின்றது. உள் மன உணர்வு மட்டும் சில சமயம் தலை காட்டுகிறது. தூங்கும்போது சிலசமயம் கேட்ட கேள்விக்கு சற்றேறக்குறைய சரியான விடையைத் தருவதற்கு இந்த உள் மன உணர்வே காரணம்.

தூக்கத்திற்கும் விழிப்பிற்கும் அளவு என்ன ? இதைத் தனித்தனி உடல் அமைப்பிற்கும் சூழ்நிலைக்கும் அவனவனது பணிகளுக்கு ஏற்பத்தான் நிர்ணயிக்க வேண்டி வரும். எல்லோருக்கும் ஒரே அளவு நிர்ணயிக்க முடியாது. தூங்க ஆரம்பித்து 1 - 2 மணி நேரங்களில் ஆழ்ந்த தூக்கம் ஏற்படலாம். உடல் அயர்வு நீங்கி விழிப்பு ஏற்படுவதற்கு ஓரிரண்டு மணி நேரங்கள் முன்னால் இந்த ஆழ்ந்த தூக்கம் மறைந்து விடும். இந்த முன் தூக்க நிலையிலும் பின் தூக்க நிலையிலும்தான் மனிதன் கனவு காண்கிறான்.

உடல்தான் இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெற்றதும் தானே விழிப்பு ஏற்பட்டு விடும். இதைச் சோம்பலால் தள்ளிபோடக் கூடாது. இயற்கை சுறுசுறுப் பூட்டும் வேளையை நாம் புறக்கணிக்க முற்பட்டால் நாம் சுறுசுறுப்பாக இயங்கத் தக்க தருணத்தில் அது உதவ மறுக்கக்கூடும்.

தூக்கத்திற்கு உதவுபவை

தூக்கம் இயற்கையாக நல்ல நிலைமையில் அமைய சில நல்ல வழிகள் உண்டு. உறங்க செல்லவும் விழித்தெழவும். சீரான நேர அமைப்பு அவசியம். குழந்தைகளுக்கு இது மிக அவசியம் . போதிய தூக்கமில்லாத குழந்தைகள் சிடுசிடுப்பும் படபடப்பும் உள்ளவர்களாவார்கள். பசி மந்தித்து உணவும் ஊட்டமும் குறைந்து இளைத்து விடுவார்கள். தூக்கத்திற்கு முன் சரீரத்திற்கும் மனத்திற்கும் அமைதி தருவது ஓய்வு நன்கு அமைய உதவும். உணர்ச்சி வசப்படக் கூடிய நிலைகளைத் தவிர்க்க வேணடும். காற்றோட்டமான பகுதியில் மெளனமாக உலாவுவது சூடாகப் பசுவின் பால் போன்ற உணர்ச்சி தூண்டாத பானங்களைச் சாப்பிடுவது. இனிமையான சங்கீதம், இறைவனின் தோத்திரம் முதலியவைகளில் ஈடுபடுவது,

தூங்குவதற்குக் குறைந்தது 2 மணிநேரத்திற்கு முன்னதாகவே லேசான நல்ல உணவை உண்டு தூங்கும்போது மேல்வயிறு கனம் குறையுமளவிற்குக் கவனித்துக் கொள்வது. காற்றோட்டமுள்ள அறையில் நேரிடையாகத் தலைப்பகுதியில் வேகமாகக் காற்று வீசாத அளவிற்குப் படுக்கையை அமைத்துக் கொள்வது. படுக்கையும் அதற்கு மேலுள்ள விரிப்புகளும் கதகதப்பாகவும் வியர்வைக் கசிவைச் சுவர்ந்து ஏற்றுக் கொள்ளத் தக்கதாகவும் அமைதல் இவை பெரிதும் உதவும்.

உடலுக்கு இதமான காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் படுத்து உறங்குவது நல்லது. கடுங்கோடையில் காற்றோட்டம் அதிகமுள்ள அறைகளில்தான் தூக்கம் வரும். இன்றுள்ள நாகரிகச் செயற்கை முறைகளால் காற்றோட்டத்தை அதிகப்படுத்தவும் சீதோஷ்ணங்களை உடலுக்கு இதமாக அமைத்துக் கொள்ளவும் வசதி அதிகம். இவை மின்சாரத்தின் துணையை நாடியிருப்பதால் மின்சாரம் தடைபடும் போது இத்தகைய வசதி உள்ள அறைகளே கடும் வேதனையைத் தரக்கூடும்.

பொதுவாக அதிகக்காற்று - அதுவும் நேரிடையாக - உடலில் படும்படி படுப்பது நல்லதல்ல. அறையில் காற்றோட்டமிருக்கலாம். உடலில் நேரில் அது வீசாதபடி அமைத்துக் கொள்வதுதான் உசிதம். எல்லோருக்கும் எப்போதும் சம சீதோஷ்ண நிலையோ, மின்விசிறி அமைப்போ கிடைக்காது. இந்த வசதியை அனுபவித்துப் பழக்கமுள்ளவர் புழுக்கமுள்ள இடங்களில் சிறிதும் தங்க முடியாதது. உடலை அவ்வாறு அமைத்துக் கொண்டு விட்டதே காரணம். சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்துக் கொள்வதே வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு அடிப்படை. சீதம் - உஷ்ணம் - சுகம் - துக்கம் போன்ற துவந்துவங்களை ஒரே சீராகத் தாங்கும் நிலைபெறுதல் அவசியம்.

निवातं हि आयुषे सेव्यं आरोग्याय च सर्वदा ।

प्रवातं रौक्ष्यवैवर्ण्य स्तंभकृत् दाहपक्तिनुत् ।

स्वेदमूर्च्छा पिपासाघ्नं –

''ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் பெற நிவாதஸேவை உயர்ந்தது. (நி - வாதம் - காற்று நேரிடையாக மேல் படாதவாறு காற்றுள்ள இடம்) நேரிடையாகச் சுள்ளென அடிக்கும் அதிகக்காற்று தோலின் மென்மையையும் பளபளப்பையும் குறைக்கும். தசைகளை விறைக்கச் செய்து பிடிப்பு ஏற்படுத்தும். ஜீர்ண சக்தியைக் குறைக்கும். கடுங்கோடையில் இது இதமானதே. உடலின் எரிவு. அதிக வியர்வை, மயக்கம், நாவரட்சி இவைகளைப் போக்கும்.

இயற்கையாக வீசும் காற்று பருவத்திற்கேற்பத் தன்மையில் மாறுபடும்.

கீழ்த்திசையிலிருந்து வீசும் காற்று வெப்பம் மிக்கது. உடலைக் கனக்கச் செய்யும். உடற்கசிவுகளை அதிகமாக்கும். தோலில் வெடிப்பு, சினப்பு, மூலமுளை, விஷ கிருமிகளைப் பெருக்கி அவற்றின் தீண்டலால் ஏற்படும் நோய்கள், நீண்ட நாட்களுக்குப் பாதிக்கும். கடும் ஜ்வரங்கள், மூச்சுத் திணறல் கிழ்வாயு இவற்றை அதிகப்படுத்தும். இக்காலத்தில் இந்தக் காற்று மேல்படாதவாறு தக்க ஆடைகளால் உடலைப் போர்த்திக் கொள்வது நல்லது.

மேல் திசையிலிருந்து வரும் காற்று பெருமளவு புழுதி நிறைந்திருக்கும். குளிர்ச்சி மிக்கது. சளி, கடுப்புவலி முதலியவற்றைத் தரலாம் உடலை வரளச்செய்யலாம். பலத்தைக் குறைக்கும். மயக்கம், எரிச்சல், நீர்த்தாகம் விஷதோஷம் இவற்றைப் போக்கும்.

வடதிசையிலிருந்து வரும் காற்று (வடந்தை) லேசானது. நெய்ப்புடையது. உடலில் கசிவுகளைப் பெருக்கும். குளிர்ச்சி தரவல்லது. பலத்தைத் தரும். மெலிந்தவர் க்ஷயநோயுள்ளவர். விஷத்தீண்டல் உள்ளவர் இவர்களுக்கு மிக நல்லது.

தென் திசையிலிருந்து வரும் காற்று (தென்றல்) மிகவும் இதமானது. கண்ணுக்கு நல்லது. உடலுக்கு வலிவூட் டும். வெகு நேரம் காற்று கொண்டாலும் வலி விறைப்பு முதலிய கெட்ட விளைவை ஏற்படுத்தாது. ரத்தத்திற்குத் தெளிவு தரும். எல்லோருக்கும் ஹிதமானது.

தென்கிழக்கு திசையிலிருந்து வரும் காற்று வரட்சியையும் எரிவையும் தரும்.

தென்மேற்கு திசையிலிருந்து வருவது எரிவைத் தராது. சுழன்று சுழன்று அடிக்கிற காற்று நோய் விளைவிக்கவல்லது. அதனைக் கொள்ளாமல் தவிர்க்க வேண்டும்.

செயற்கைக் காற்றோட்டம் - காற்றோட்டம் இயற்கையாக எப்போதும் அமையாது. செயற்கையாக விசிறிகளைப் பயன்படுத்திக் காற்றை விசிறி நகர்த்திக் காற்றோட்டத்தை அமைத்துக் கொள்வர். விசிறி பல பொருள்களால் அமைக்கப்படும். பனை ஓலையாலான விசிறி பெரும்பாலானவர் பயன்படுத்துவது. எரிச்சல் வியர்வை, களைப்பு, மயக்கம் முதலியவற்றைப் போக்கவல்லது. நோயின் கடுமையைக் குறைக்கவல்லது. மூங்கில் பட்டையாலானது அதிக உஷ்ணம் தரும். ரத்தத்தை முறித்துச் சினப்பு அரிப்பு ஏற்படுத்தக் கூடும். துணியாலானது சமரிமான் வால் மயிராலானது (சாமரம்) மயில் தோகையாலானது இவை குளிர்காலத்திற்கேற்றவை. சொகுசும் இதமும் த்ருப்தியும் தரவல்லவை.

மின்விசிறி - முகட்டில் தொங்கிச் சுழல்வதானால் அதனடியில் நேரிடையாகப் படுக்காமல் ஒதுங்கிப் படுப்பது நல்லது. அதிக வேகத்தில் சுழலவிட்டு அதனடியில் படுப்பது காற்று படுமிடத்தில் தசை விறைத்துத் திமிர்த்திடச் செய்யும். காற்றுப்படாத அடிப்புறத்தில் வியர்வையையும் அதனால் ஏற்படும் தசை இறுக்கத்தையும் உண்டாக்கும். ஆழ்ந்த தூக்கத்தைத் தந்தாலும் விழித்தெழும்போது களைப்பு நீங்கிய புத்துணர்ச்சி ஏற்படாது. எளிதில் மூச்சுப் பிடிப்பு, விலா, மென்னி, இடுப்பு முதலிய இடங்களில் தசை இறுக்கம் தசைப்பிடிப்பு முதலியன ஏற்பட ஏதுவாகும். மின்விசிறியை உயர்ந்த பீடத்தில் இருத்திப் படுக்கையறையில் காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்திப் படுத்திருப்பவரின் உடலில் நேரிடையாகச் சுள்ளெனக் காற்றுப்படாதவாறு அமைப்பது மிகவும் நல்லது.

படுக்குமுன் கவனத்திற்குரிய சில நல்ல பழக்கங்கள்

சுவாசப்பயிற்சி - படுக்கையில் சம்மணம் கூட்டி நேராக உட்கார்ந்து கொண்டு 16 - 24 தடவை நீண்ட ஆழ்ந்த மூச்சு இழுத்து மெல்ல விடுவது நல்லது. ஒரே சீரான சுவாஸ ஓட்டம் அயர்ந்த அமைதியான தூக்கத்தைத் தரவல்லது. கெட்ட கனவுகளின்றித் தூங்கவும் குரட்டை ஒலி எழுப்பாதிருக்கவும் இது நல்லது. படுக்கையில் மல்லார்ந்து படுத்து எட்டு தடவை ஒரே சீராக நன்கு நீண்டநேரம் மூச்சிழுத்து விடுவது நல்லது. மூச்சிழுக்கும் நேரம் 8 -24 வரை எண்ணப் போதுமான தாயும், மூச்சு விடும் நேரம் 12- 36 வரை எண்ணப் போதுமானதாயும் கணக்கிட்டு அமைத்துக் கொள்வது நல்லது. முதலில் மூச்சிழுக்கும் நேரம் எட்டுவரை எண்ணக் கூடியதாக்கி 12 வரை எண்ணி மூச்சு விடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இழுத்த மூச்சு அதிக நேரம் கும்பகமாக நிறுத்திப் பின்விடத் தேவையில்லை. பிறகு தினமும் சிறிது சிறிது சிறிதாக இந்த அளவைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம். பிறகு வலதுபுறமாக ஒருக்களித்துப் படுத்து 16 தடவையும் தொடர்ந்து இடது புறமாக ஒருக்களித்துப் படுத்து 32 தடவையும் ஆழ்ந்த மூச்சு இழுத்து விட்டு அப்படியே அமைதியுடன் தூங்கலாம். மன அமைதியுடன் உடல் சிறிது சிறிதாகத் தளர்ச்சியுற்றுத் தூக்கத்திற்குத் தயாராக இப்பயிற்சிகள் உதவும்.

श्वासानष्टौ समुत्तानः तान् द्विः पार्श्वे तु दक्षिणे ।
ततस्तद्विगुणान् वामे पश्चात् स्वप्याद्यथासुखम् ॥

वामे पार्श्वे ह्यनलो नाभेरूर्ध्वं चकास्ति जन्तूनाम् ।
तस्मात्तु वामपार्श्वे शयीत भुक्तप्रपाकार्थम् ॥

இடதுபுறமாக ஒருக்களித்துப் படுப்பது நல்லது - இடது புறத்தில் தொப்புளுக்கு மேல் மார்புக் குழிக்குக்கீழ் உள்ள பகுதியில் ஜீர்ணகோசத்தின் முதற்பகுதி - இரைப்பை அமைந்துள்ளது. உணவு உண்டதும் உறங்கக் கூடுமானதால் இரைப்பை விரிந்து நிற்கும். அங்கு கதகதப்பும் இயக்கத் தூண்டலும் அதிகம் தேவை. இடது புறத்தை அழுத்தி ஒரு

க்களித்துப் படுப்பது இதற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது. இடதுபுறமாகப் படுக்கும் போது வலது நாசி வழியே மூச்சு எளிதில் உட்சென்று வெளியாகும். இதனால் ஸௌர்யசக்தி மிகுந்து நிற்கும். இவை ஜீர்ணத்திற்கு உதவுபவை.

வடக்கில் தலை வைக்காதே - ''வாராத வாழ்வு வந்தாலும் வடக்கில் தலைவைக்காதே'' ''விடக்கேயாயினும் வடக்காகாது'' என்பது பழமொழிகளாகும். நாம் தூங்கும் போது தெற்கில் தலையை வைத்து உறங்க வேண்டும்.

தூக்கம் என்பது சரீரமும், ஆத்மாவும் ஒன்று சேர்ந்திருக்கும் சுகமான நிலை. அப்போது தேகத்திலுள்ள உறுப்புகளெல்லாம் ஜீவசக்தியைப் பெறுகின்றன. நன்றாகத் தூங்கி எழுந்தவுடன் நமது உடல் சுறுசுறுப்படைகிறது. இந்த இயற்கை அனுகூலங்களை நாம் பூர்ணமாகப் பெற வேண்டுமானால் கிழக்கிலோ அல்லது தெற்கிலோ தலையை வைத்து உறங்க வேண்டும். ''சொந்த வீட்டில் கிழக்கு திக்கிலும் தீர்க்காயுளை விரும்பினால் தெற்கிலும், பிறர் வீட்டில்மேற்கிலும் தலை வைத்துக் கொண்டு தூங்க வேண்டும். ஒரு காலத்திலும் வடக்கு நோக்கித் தலையை வைத்துக் கொண்டு உறங்காதே'' என்கிறார் கர்க்கர். மார்க்கண்டேய புராணம் விஷ்ணு புராணம் முதலானதில் ''கிழக்கில் தலையை வைத்துப் படுத்துக் கொண்டால் புத்தி விசாலமடைகிறது ; தெற்கில் தலையை வைததுக் கொண்டால் சக்தியும் தீர்க்காயுளும் ஏற்படுகின்றன ; வடக்கில் தலையை வைத்துக் கொண்டால் பிணியும், அகால மரணமும் உண்டாகின்றன'' என்று கூறப்படுகின்றது, மகாபாரதத்தில் ''வித்வான்கள் மேற்கிலும் வடக்கிலும் தலையை வைத்துறங்கக் கூடாது'' என்றும் காணப்படுகிறது. ஆசாரக் கோவையிலோ, ''ஒருவர் உறங்கச் செல்லுங்கால் வடக்கேயாவது, மூலையை நோக்கியாவது சிரஸை வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது'' என்று கூறப்பட்டிருக்கிறது. வருஷாதி நூல், ''கிழக்கில் தலை வைத்துக் கொள்வது உத்தமம். தெற்கே வைத்துக் கொண்டால் ஆயுள் அதிகரிக்கும். வடக்கேயும் மேற்கேயும் தலையை வைத்துக் கொள்வது அழிவைத் தரும்'' என்கிறது.

நாம் வசிக்கும் பூமியானது சூர்யனிடமிருந்து உற்பத்தியாகும் மின்சார சக்தியினால் ஆகர்ஷண சக்தியை அடைகிறது. பூமி மேற்கிலிருந்து கிழக்காகச் சுற்றும் போது மின் சக்தியானது பூமியில் கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கிச் செல்கின்றது. அந்த சக்தி செல்லும் திசைக்கு வடக்கில் பூமியின் வடதுருவம் இருப்பதால் அது ஆகர்ஷண வட துருவமாகிறது. இவ்வாறே பூமியின் தென் துருவம் ஆகர்ஷண தென் துருவமாகிறது. பூமி ஒரு பெருங்காந்தமாகிறது. ஒரு காந்த ஊசியை எப்படித் தொங்க விட்டாலும். அது வடக்கு தெற்காகவே நிற்கக் காண்கிறோம். காந்த ஊசியின் வடக்கு பாகம் பூமியின் தென் துருவத்துடனும், தெற்கு பாகம் பூமியின் வட துருவத்துடனும் ஒன்றோடொன்று இழுக்கப்படுவதனால் எப்போதும் அது ஒரே நிலையில் நிற்கிறது.

மனித சரீரம் இவ்வித ஆகர்ஷண சக்திக்குட்பட்டதாகவே இருக்கிறது. நமது ரக்தத்தில் முக்யபாகம் இரும்பு ஸத்தே. பகலில் நாம் நடக்கும் போதும், உட்காரும்போதும் அடையும் ஆகர்ஷண சக்தி உடம்பின் பல பாகங்களிலும் பரந்து இருக்கிறது. தேகத்தின் வடதுருவம் தலை. நாம் படுக்கும் போது தெற்கே தலை வைத்துக் கொண்டால் நமது வட துருவமும் பூமியின் தென் துருவமும் ஒன்றையொன்று இழுத்துக் கொண்டு தேகத்தின் காந்தசக்தி கெடாமலிருக்கிறது. இதற்கு மாறாக, வடக்கில் தலை வைத்துக் கொண்டால், பூமியின் வடதுருவத்துடன் நமது வட துருவம் சேராமல் ஒன்றையொன்று தாக்கி உடலில் தொடர்ச்சியான காந்த சக்தியை அளிக்காது. உடலின் இயல்பும் மாறுபடும். இயற்கையான ஆகர்ஷண சக்தியைக் கெடாமல் பாதுகாப்பதன் மூலம் நாம் ஆரோக்யமாக வாழலாம். இதற்கு மாறான துருவ நோக்கே வியாதிக்குக் காரணமாகும்.

மின்சார சக்தி தேகத்தில் ஒரு பாகத்திலிருந்து மற்றொரு பாகத்திற்குச் செல்லுகையில், அது எங்கு பிரவேசிக்கிறதோ அங்குள்ள அழற்சியைப் போக்கி, எங்கு வெளியாகிறதோ அங்கு அழற்சியை உண்டாக்குகின்றது. பூமியில் மின்சார சக்தியானது கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கிச் செல்கிறது.

கிழக்கில் தலையை வைத்துக் கொண்டால் மின்சார விசை நமது சரீரத்தில் சிரஸ்ஸிலிருந்து பாதத்தை நோக்கிச் செல்லும். சிரஸிலுள்ள அழற்சியை மாற்றி பாதத்தில் கொடுக்கும். மேற்கு திக்கில் தலையை வைத்துக் கொண்டால் கால் வழியே புகுந்த மின் சக்தி தலையின் வழியாக வெளியேறும்போது அழற்சியைக் கொடுக்கும். இவற்றுள் நாம் தலையில் மூளையில் அழற்சியுறாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். அதனால் நமது ரிஷிகள் ''வடக்கிலும் மேற்கிலும் தலையை வைத்து உறங்காதே'' என்கின்றனர்.

தரையில் படுக்காதே ! ரத்தம் செத்து விடும் ! என்று பெரியோர் சொல்லுவார்கள். மழை நாட்களிலோ பனி நாட்களிலோ இத்தகைய உபதேசங்களுக்கு அவசியமிராது. அந்நாட்களில் தரை குளிர்ந்திருக்கும். தரையில் படுப்பது இதமாயிராது. வெயில் நாட்களில் தரையின் குளிர்ச்சி இதமாக இருப்பது போலத் தோன்றும். மெத்தையின் கதகதப்பை விட தரையின் குளிர்ச்சி இரவின் வெக்கையை மாற்றத் தேவைப்படும். ஆகவே தரையில் படுப்பதில் ஆனந்தம் காண முடியும். அதனால்தான் அதைத் தடுப்பதும் அவசியமாகிறது. கருங்கல் தரை, சிமெண்ட் தரை, கல்தரை, மணல்பரப்பு இவை பகல் முழுவதுமடிக்கிற வெயிலின் சூட்டை ஏற்று இரவில் அவைகளை வெளியில் கக்கும். இரவின் முற்பகுதியில் சூழ்நிலை எத்தனை குளிர்ந்தாலும் தரையின் மேற்புறம் குளிர்ந்திருப்பது போலத் தோன்றினாலும் தரையின் உட்சூடு சிறிது சிறிதாக வெளிப்பட்டு நள்ளிரவில் தான் தணியும். அப்போது தரையில் படுத்திருக்கத் தரையை ஒட்டிய உடற்பகுதியில் ஒத்தடம் கொடுத்தது போன்று சூடும் வியர்வையும் காணும். இந்நிகழ்ச்சி தொடர்ந்து 2-3 மணி நேரங்கள் நீடிக்கும் போது அதிகம் ஒத்தடம் கொடுப்பதால் வெம்பிப் போவது போல் நாம் அறியாமலே தரையுடன் ஒட்டிய உடற்பகுதி வெம்பிப்போகும்.

கோடைக்கட்டி, சினப்பு, மூளைப்பகுதியில் தளர்ச்சி, கைகால் மறத்து விடுதல், காலையில் எழுந்திருக்கும் போது தலை சுற்றுதல், பிரமை முதலிய கேடுகளை அடைய நேரிடும். தரையில் படுக்கையும் மேல் ஸீலிங்ஃபேன் காற்று

அனுபவமும் அமைத்துக் கொண்டவர்களுக்கு ஒருப்புறம் வியர்வையும் மற்றொருபுறம் சூடான காற்றும் நேராக அடிப்பதால் ஏற்படும் வரட்சியும் காரணமாக உடலும் மூளையும் மறத்து உணர்விழந்தது போன்று, சுறுசுறுப்பும் தெளிவுமற்றவாறு, காலையில் விழித்தெழ நேரிடும். இவை தொடர்ந்து அனுபவிக்க நேரிட்டால் ஒரே அசதி, அன்ன த்வேஷம், தளர்ச்சி, ப்ளட் ப்ஷர், வெயில் தாங்க முடியாமை அதிக வியர்வை முதலியவை உணரப்படும். சூட்டிற்கும் குளிர்ச்சிக்கும் ஏற்பத்தானே மாறி அவைகளை இயற்கையாகத் தாங்கக்கூடிய ரத்தத்தின் சக்தி குன்றி வெயில் தாங்க முடியாமல் போவதைத்தான் 'ரத்தம்' செத்து விடும் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்.

கோடையின் கொடுமை சில்லென்றிருக்கும் தரையில் படுக்கச் செய்யும். கச கசவிலிருந்து சொத சொத வரை வெளியாகும் வியர்வை. தாபத்தால் ஏற்படும் அசதி, இவைகளால் அயர்ந்து பகலிலும் இரவிலும் தூக்கம் வரும். சிலருக்கு புழுக்கம் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். மொட்டை மாடியில் இரவில் ஹாய்யாகப் படுப்பதில் அவா ஏற்படுவது இயற்கை. நடுவயதினர் கவனிக்க ! அதிலும் சற்று சுகவாசிகள் கவனிக்க ! ஊளைச்சதை போட்டவர்கள் கவனிக்க !! மொட்டை மாடியில் வெக்கை தணிய ஜலம் தெளித்துச் சூடு தணிந்ததாக நினைத்துப் படுக்க வேண்டாம். கட்டடத்தின் வெக்கை அதுவும் காங்க்ரீட் வெக்கையானால் இரவு பன்னிரண்டு மணி வரை சூடு கக்கிக் கொண்டிருக்கும். பின்னிரவில் மொட்டை மாடியில் சிறிது நேரம் படுத்திருப்பது தவறில்லை. முன்னிரவில் விரிப்பும் மெத்தையும் போட்டுக் கொண்டும் படுக்காதே ! ரத்தக் கொதிப்புள்ளவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

உள்ளேயோ வெளியிலோ இரும்பாலான கட்டில், ரக்ஸின், விரிப்பு போட்ட குஷன் படுக்கை இவைகளின் பேரில், பருத்தித் துணி விரிப்பு (2 - 3 மடிப்பாவது) போட்டு மேல் படுத்துக் கொள். மரப்பலகைகளாலான பெஞ்சிற்கும் இதே விரிப்பு தேவையே. விரிப்பின்றி படுக்கச் -

சுகமாயிருக்கும். ஆனால் அது உடலுக்கு இதமல்ல. தசைகளின் இறுக்கம் ரத்தம் கட்டிப்போதல், கோடைச் சிரங்கு, உடல்கனம் போன்ற பல வேதனைகள் விரிப்பின்றி படுப்பதால் ஏற்படும். தலையணை மீதும் படுக்கை மீதும் தனித்து ஒரு விரிப்பு (டர்கி டவல் போன்றது சிறந்தது) போட்டுக் கொள்வது நல்லது. நள்ளிரவில் அந்த விரிப்பை அகற்றிவிட்டு வேறு விரிப்பு மாற்றிக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. வியர்வையால் நனைந்த தலையணை உறை - விரிப்புக்களில் தொடர்ந்து படுத்திருப்பது அத்தனை உசிதமல்ல. விரிப்பு போட - மாற்ற வசதியற்றவர்கள் தலையணையை மேல் கீழாகப் புரட்டி வைத்துக் கொள்ளலாம். பகலில் தலையணை மெத்தை முதலியவைகளை வெயில் 1-2 மணிநேரம் போட்டு வைப்பது சுகம்.

நிலவில் படுக்காதே ! தூக்கம் வரத் தாமதித்தால் நிலா காயும் நாட்களாயின் ஆனந்தமாக நிலா அடிக்குமிடத்தில் உட்கார்ந்து அமைதியை அனுபவிக்கலாம். குளிர்ச்சி, குஷி, மனத்தெளிவு, கண் பார்வைத் தெளிவு இவற்றைத் தருவதை நன்கு அனுபவிக்கலாம், பித்த எரிச்சல், தலைவலி, நாவரட்சி தலை சுற்றுதல் பிரமை முதலியவை நீங்கும். சந்திரன் மனத்தின் தேவதை. அவரவரது பிறப்பு நேரத்தை ஒட்டிய சந்திரனின் சக்தியின் அடிப்படையில் மனநிலை உற்சாகம் பொங்கிச்சுறு சுறுப்புடன் இருப்பதையும், நேரெதிராக மனதில் உற்சாகமின்றித் துவள்வதையும் மாறி மாறி அனுபவிப்பவர் உண்டு. இவர்கள் சந்திரனால் ஆட்படுத்தப்பட்டவர். சந்திரனைப் போன்று பொலிவும் மெலிவும் மாறிமாறிக் காண்பவர். நிலா காய்வது ஒரு இதமான அனுபவமே. ஆனால் **நிலாவில் படுக்காதே** - பக்ஷவாதம் வந்து விடும் எனச் சொல் வழக்கிலுள்ளது. உடலுக்கும் மனத்திற்கும் ஆனந்தம் தருவதென நினைத்து உள் வெக்கை தாங்காமல் வெட்டவெளியில நிலாவில் சிறிது நேரம் படுத்துக் களைப்பாற நினைத்தவர் அப்படியே தூங்கி விடுவது உண்டு. இப்படிப் படுத்துறங்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் கடுங்கோடை இரவுகளில் ஏற்படுவதுண்டு. வீட்டினுள் மூச்சு விடக் கூட முடியாதபடி ஒரு அழுத்தம் உணரப்படும். ஆகவே வீட்டின் வெளியில் மொட்டை மாடியிலோ நடுப்பாதையில் படுத்துறங்கச்

சொல்லும். இரவின் பகுதிகளிலோ முழுவதுமோ நிலவு காயும் நாட்கள் பெருமளவில் உண்டு. நிலவு வேளைகளில் நிலவு படும்படி வெட்டவெளியில் படுத்து உறங்குவது தவறு. இரவின் சூழ்நிலையில் பூமியின் வெக்கை சிறிது சிறிதாக வெளியாக வெகு நேரமாகிவிடும். தானே வெக்கை தணிந்து குளிர நள்ளிரவும் தாண்டி விடும். அதனால் இரவில் வெட்ட வெளியில் படுக்க நேர்ந்தால் இரவின் ஆரம்பப் பகுதியிலேயே படுக்குமிடத்தை ஜலத்தால் நனைத்துக் குளிரச் செய்வது வழக்கம். அப்படி எத்தனை குளிரச் செய்திருந்தாலும் அந்த இடம் மாத்திரம் தாபம் தணிந்திருக்கும். சூழ்நிலையின் வெக்கை முழுவதும் தணிந்திருக்காது. தாபம் குறையக் குறையத்தான் தூக்கம் வரும். முன்னிரவு முழுவதும் விழித்திருந்த களைப்புடன் குளிர்ந்த நிலா மேல்படும்போது ஆனந்தமாகத் தூக்கம் வரும். முன்னிரவில் உடல் பட்டிருந்த அழற்சிக்கு நேர் எதிராக நிலவின் குளிர்ச்சியால் ஏற்படும் உறைவு உடலில் அதிகமாகும். இந்த எல்லைவரையில் செல்லும் வேறுபாடுகளைத் தாங்கும் சக்தியை அயர்வுடன் உள்ள மூளை பெற்றிருக்காது. ஆகவே தளர்ந்த மூளைப்பகுதியில் ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் உறைவும் அடைப்பும் ஏற்பட்டு அந்தப் பகுதியால் இயங்கும் உடற்பகுதி உணர்விழந்து பக்ஷவாதம் ஏற்படக்கூடும். வெக்கையும் குளிர்ச்சியும் நேரிடையாகப் பாதிக்கவிடக் கூடாதென்பது தான் கருத்து.

பொதுவாக நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள உடலில் இந்த சீதோஷ்ண வேறு பாடுகள் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது. எனினும் தாற்காலிகமாக உடலில் தளர்ச்சி நேரும் போது பாதிப்பு நேரக்கூடும் என்பது கவனத்திற்குரியது.

தலையை மூடிக் கொள் : வெட்ட வெளியில் படுக்க நேர்ந்தால் தலையை ஒரு துணியால் சுற்றிப் போர்த்திக் கொண்டு படுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் பெரியோர்கள் சொல்வதுண்டு. வெயில் நாட்களில் பருத்தித் துணியும் குளிர நாட்களில் கம்பளித் துணியும் (தோலின்மேல் படும்படி பருத்தித் துணியும் அதற்கு மேல் கம்பளித் துணியும் சுற்றிக் கொள்வது உஷ்ணப் பிரதேசவாசிகளுக்கு நல்லது.) சுற்றிக்

கொண்டுதான் சிலர் படுப்பர். இது ஒரு நல்ல பழக்கம். இதனால் மூளைப்பகுதியில் சீதமோ உஷ்ணமோ நேரிடையாகத் தாக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடிகிறது. இரவில் தலையை மூடிக் கொள்ளாமல் (முகத்தை மூடிக் கொள்ளக் கூடாது.) வெட்ட வெளியில் குளிர்ந்த காற்று தலையில் படும்படி படுத்திருப்பவர்களுக்கு இரவில் ஸ்வப்னங்கள் அதிகமாகக் காணும். நரம்பு பலவீனமுள்ளவர்களுக்கு அடிதடி, வெட்டுக் குத்து, விலங்கினங்களின் எதிர்ப்பு போன்ற பயங்கர ஸ்வப்னங்கள் ஏற்படுவதைப் பலரது அனுபவத்தில் காண முடியும்.

சீதளமான காற்று தலையில் படுவதால் மூளையில் ஏற்படும் பரபரப்பே இதற்குக் காரணம். இந்நிலை தொடர்ந்து ஏற்பட்டால் மூளைக் கோளாறு. அசதி, நரம்புத்தளர்ச்சி இவை ஏற்படுவதில் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. இதே நிலை கால் நீட்டியிருக்கும் பக்கத்தில் குளிர் காற்று பட்டாலும் கால்களில் விரைப்பு, பிடிப்பு முதலியதற்குக் காரணமாகும். அதனால் கால்கள் பக்கத்திலோ தலைப்பக்கத்திலோ நேரிடையான காற்று அடிக்கும்படி படுப்பது உசிதமல்ல. பழங்காலத்து மரக்கட்டில்கள் அனைத்திலும் தலைப்புறமும் கால்புறமும் அடைப்பு இருக்கும். படுக்கை தளத்திற்கு 10 -12 அங்குலத்திற்கு மேல் காற்று வீச வசதியிருக்கும் இதனால் நேரிடையாகக் காற்று நம்மேல் வீசாது. நாகரிகக் கட்டில்களில் இத்தகைய வசதி இருக்காது.

இரவில் மட்டுமல்ல. பகலிலும் கடும் வெயிலில் வெளியே செல்ல நேரிடும்போது தலைக்கும் கால்களுக்கும் நல்ல பாதுகாப்பு அவசியமாகிறது. இன்றைய நாகரிகம் தலையில் முண்டாசு கட்டிக் கொள்வதையோ, துணியைப் போர்த்திக் கொள்வதையோ நாகரிகக் குறைவென மதிக்கிறது. குடை பிடித்துச் செல்வதைக் கூடப் பத்தாம் பசலிப் பழக்கம் என நினைப்பதும் உண்டு. இவை வெறும் பகட்டும் சோம்பலும் காரணமாக ஏற்பட்டவை.

குளிர் காலத்தில் குளிரையும் வெயில் காலத்தில் தாபத்தையும் தாங்கி அதனால் உடலின் இயற்கைச் சூட்டில்

ஏற்றத்தாழ்வு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் பணி தோலைச் சார்ந்தது. தோலின் இந்த இயற்கைச் சக்தியைத் தகுந்தபடி பாதுகாப்பதால் பெருமளவு ஹிருதய வியாதியும் மூளைக் கோளாறும் ஏற்படாமல் தடுத்து விட முடியும். தோலின் இயற்கைச் சக்தியை பாதுகாக்க உதவி புரிபவை. - வாரம் இருமுறை அல்லது ஒரு முறையாவது எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல், குளிரையோ தாபத்தையோ அதியோகமோ விஷம யோகமோ இல்லாமல் அனுபவித்தல், ஆறு குளம் முதலிய நல்ல ஜலாசயங்களில் ஸ்நானம் செய்து தோலிற்கு இயற்கை சக்தியை வளர்த்தல், தேகப்பயிற்சி முதலியவைகளாகும். (குளிரையோ வெயிலையோ பொருட்படுத்தாமல் அது என்னை என்ன செய்து விடும் என்ற மெத்தனப் போக்குடன் வெளிச் செல்வது அதியோகமாகும். வெக்கையில் வெட்ட வெளியில் படுப்பது, நிலவுபடும்படி படுப்பது, தரையில் படுப்பது முதலியவை விஷமயோகமாகும்).

இவை சிலருக்குச் சில சமயம் உடல் கெடுதி விளைவிக்காதிருக்கலாம். இயற்கையும் தைவமும் நின்று கொல்லும். உடன் கெடுதி விளைவிக்காததற்காக இயற்கையையும் தைவத்தையும் தொடர்ந்து விரோதித்துக் கொள்வது விவேகமற்ற செயலாகும்.

வாசற்படியில் தலைவைத்துப் படுக்காதே : காற்று சங்கை தோஷம் ஏற்படும் என்று கூறுவார்கள். 'காற்று' - 'சங்கை' நடமாடுவது என்பது காற்றுருவில் அலையும் பேய் முதலியவைகளோ, மற்ற கிராம ரக்ஷைக்காக உள்ள கருப்பு, பைரவர், ஐயனார் முதலிய கிராம தேவதைகளோ இரவு வேளைகளில் ஸஞ்சரிப்பதையே குறிக்கின்றது. இவர்கள் இரவு வேளைகளில் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குச் செல்வதை உணர்பவர்கள் உண்டு. கிராமங்களிலோ நகரங்களிலோ இவர்கள் நடமாடுமிடத்தில் புதிய கட்டிடங்கள் எழுப்பி அவர்களது நடமாட்டத்திற்கு தடை ஏற்பட்டு அதனால் நோயுற்றவர்களும் மனநோயால் வாடுபவர்களும் உண்டு. இதனை நம்புபவர்களும் உண்டு. மூட நம்பிக்கை என்றோ கற்பனை என்றோ தள்ளத்தக்க தல்ல. இத்தகைய

கருத்துக்கள் மாந்த்ரீகர்களின் பிழைப்பிற்காக ஏற்பட்டவை என்று கூறுவதும் தவறு. காற்று நடமாட்டம் என்ற சொற்றொடர் காற்றுருவில் நடமாடும் சில துர்தேவதை நல்ல தேவதை பேய் முதலியவைகளைக் குறிப்பிடும். இவர்கள் செல்லும் பாதையில் நாம் படுத்திருந்தால் அவர்களது பீடை நமக்கும் ஏற்படலாம் என்ற எண்ணமே இதற்கு அடிப்படை. காற்றுருவிலே செல்பவர்களுக்கு வாசற்படி வழியே நுழைந்து செல்வதுதான் இயற்கையான வழி. இந்தக் காற்று நடமாட்டத்தை நம்புபவர்களும் நம்பாதவர்களும் மற்றொரு காற்று நடமாட்டத்தை உத்தேசித்தும் வாசற்படியில் தலைவைத்துப் படுக்கக் கூடாது.

பொதுவாகத் திறந்த வெளியிலுள்ள குளிர்ந்த காற்று வீட்டினுள் வாசற்படி ஜன்னல் முதலியவைகளின் வழியேதான் உள் செல்லுகிறது. இந்தக் காற்றடி காலங்களில் காற்று சற்று அதிக வேகத்துடனேயே உள்ளே நுழையும். அவ்விதம் குளிர்ந்த காற்று நுழையும் பாதைகளிலே தலைவைத்துப் படுக்கும் போது தலைமேல் குளிர்ந்த காற்றுப்பட்டு தூக்கம் சீக்கிரமாக வரும். அதை ஒட்டியே பலர் வாசற்படிக்கு நேரே தலை வைத்துப் படுப்பர். தூக்கம் வரும்வரை இவ்விதம் படுத்து விட்டுப் பிறகு ஒதுங்கிப் படுப்பவரும் உண்டு. வெகு நேரம் இவ்விதம் காற்று வீசுமிடத்தில் தலைவைத்துப் படுப்பவர்கள் அதிகமாகக் கனவு காண்பார்கள். கனவுகளும் குழப்பம் சண்டை முதலியவைகளுடனேயே காணும். மேல் மண்டைப் பக்கமும் பின் மண்டைப் பக்கமும் குளிர்ந்த காற்றினால் சில்லிடும் போது உள்ளே உள்ள நரம்பு மண்டலங்கள் தளர்ந்து உணர்விழப்பதால் தூக்கம் சீக்கரமாக வருகிறது. அதே தளர்ச்சியும் உணர்விழத்தலும் கனவுக்கும் காரணமாகின்றன. திடுக்கிடும் கனவுகள் அயர்ந்த தூக்கத்தைத் தடை செய்பவை. இவ்விதம் கனவு காண்பவர்களுக்கு மறுநாள் காலையில் விழித்தெழும் போது உடல் அயர்வு நீங்காது. உற்சாகம் இருக்காது. இவ்விதம் காற்று நேரிடையாக வீசும் இடங்களில் படுக்க நேர்ந்தாலும், காதுகளையும், பின் மண்டையையும், முன் மண்டையையும் துணியால் போர்த்திக் கொண்டு படுப்பதே நல்லது. பொதுவாக காற்றோட்டம் உள்ள அறைகளில்

படுப்பதுதான் நல்லதெனினும் அந்த காற்றோட்டம் உடல் மேல் நேரிடையாகப் படும்படி படுப்பது உசிதமல்ல என்பதையே இந்தப் பழக்கம் குறிப்பிடுகிறது.

சிலர் தலைக்கு உயரத்திற்கான தலையணை முதலியவைகளைக் கூட வைத்துக் கொள்ளாமல் வாயிற்படியிலேயே தலைவைத்துப் படுப்பர். ஒருவர் அவ்வாறு படுத்திருக்கும் போது மற்றவர் அவ்வாயிற்படியைத் தாண்டி உட்செல்வது தவறு. கால் தூசி முதலியவை அவர்கள்மேல் படும். மரியாதைக் குறைவாகவும் ஆகலாம். அதனாலும் வாயிற்படியில் தலைவைத்துப் படுப்பது உசிதமல்ல.

தூக்கத்தைப் பற்றிய சில கருத்துக்கள் :

காலையில் நம்மை விழித்தெழச் செய்தது ஸத்வகுணம். அதற்குமுன் நம்மை ஆட்படுத்திக் கொண்டிருந்த தமோ குணத்தின் பிடியிலிருந்தும் அது நம்மை விடுவித்து, இனிப் பகலில் சூழ்நிலையால் பலம் பெறவிருக்கும் ரஜோ குணத்திற்கு நம்மை ஆட்படுத்தத் தயார் செய்கிறது. அயர்ந்திருந்த பொறிகளுக்குத் தெளிவு தந்து ரஜோ குணத்தால் ஏற்படும் உற்சாகத்திற்கு - வேகமுள்ள இயக்கங்களுக்கேற்ப பொறிகளுக்குத் தகுதி அளிக்கின்றது. ரஜோ குணத்தால் பகல் முழுவதும் ஏற்பட்ட பேரியக்கத்தின் விளைவாகப் பொறிகளும் தசைகளும் களைத்திருக்கும். அவற்றிற்கு ஓய்வு தர வேண்டும். உற்சாகச் சூழ்நிலையிலிருந்து மாறி உடன் ஓய்வை அனுபவிக்க உடலால் முடியாது. அதற்கான தகுதியை மறுபடி ஸத்வகுணம் தருகிறது. காலைமாலை இரு சந்தி வேளைகளிலும் ஸத்வகுணம் சுறுசுறுப்பிற்கும் ஓய்விற்குமிடையே பாலமாக அமைகிறது.

களைத்த உடலுக்கு ஓய்வுதர இயற்கை உதவுகிறது. உற்சாகத்திற்கும் தெளிவிற்கும் வெளிச்சம் உதவுகிறது. ஓய்விற்கும், தூக்கத்திற்கும் இருட்டு உதவுகிறது. தமோ குணம் மிகுந்தது இருட்டுவேளை, தனி மனிதனின் உடலில் ஸத்வம் தமோ குணத்திற்குப் பாதை வகுத்துத் தந்துள்ளது. தூக்கம் வருகிறது.

यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्विताः ।
विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः ।
तमोऽभिभूते तस्मिंस्तु निद्रा विशति देहिनम् ।

"கடும் உழைப்பிற்குப்பின் செயலாற்றும் அறிவுப் பொறிகளும் பணிப் பொறிகளும் மனமும் தளர்ந்து விடுகின்றன. தளர்ச்சியும் களைப்பும் காரணமாக ஏற்பட்ட தமோ குணம் ஆட்கொள்ளும்போது தூக்கம் மனிதனுள் புகுந்து விடுகின்றது".

தூக்கமும் ஒரு வேகம் : அதைத் தடுப்பதால் நோய்கள் வருகின்றன. பல நோய் நிலைகளில் வேதனை காரணமாகத் தூக்கம் தானே வருவதில்லை. இங்கு தூக்கம் வருவதை நாம் தடுக்கவில்லை. ஆனால் தூக்கம் வரும்போது நாம் வேறு அவசிய கார்யங்களில் ஈடுபடுவதன் நிமித்தம் அதைத் தடுத்தல் தவறு.

தூக்கமின்மை எனும் வியாதி இக்காலத்தில் பலருக்குப் பல சமயங்களில் வருகிறது. சூழ்நிலையில் உள்ள நிர்ப்பந்தங்கள் உரைதல்கள், விசாரம் இவை காரணமாக உடல் மனோ நிலையில் விறைப்பு தளர்வதில்லை. சாவதானமும் அமைதியும் குலைந்து தூக்கம் கெட்டு விடுகிறது. இந்நிலையில் தூக்கம் வரவில்லையே என்ற கவலை ஏற்பட தூக்கமின்மை மேலும் வளர்கிறது. தூக்கம் வராத சமயத்தில் இதைப் பற்றியே சிந்திக்காமல் உடனே எழுந்து ஏதாவது தனக்குப் பிடித்த காரியத்தைச் செய்வதும் மனத்திற்கு ஊக்கம் தருவதும் புத்தகத்தைப் படிப்பதும் நல்லது. தொடர்ந்து இரண்டு நாட்கள் தூங்காதிருப்பது கெடுதல். இரவில் தூங்க முடியாதவர்கள் பகலில் அரை குறையாகத் தூங்கக்கூடாது. சாதாரணமாக ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தினம் தூங்க எத்தனித்தால் அதுவே பழக்கமாகித் தூக்கம் நன்றாக வரும்.

ஒருவனுக்குச் சராசரி ஏழு அல்லது எட்டு மணி நேரம் தூங்குவது அவசியமாகிறது. சிலருக்கு ஆறு மணி நேரம் தூக்கம் போதுமானதாகிறது. மற்றும் சிலருக்கு ஒன்பதுமணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் அது தேவைப்படுகிறது. இந்த நேர

அளவு அவரவரது சரீரவாகு வேலை முதலியவைகளின் தன்மையைப் பொறுத்துள்ளது. அதனால் அவனவனுக்கு அவசியத் தேவையான அளவிற்குத் தூங்குவது அவசியம். அதற்குக் குறைவு ஏற்படக்கூடாது. தினந்தோறும் சிறிதளவு நேரத்தைக் குறைத்தால் அவனது தேகம் மனம் இவைகளின் வலிவு குறைந்து கொண்டே வரும். மாணவர்கள் பரீக்ஷை சமயத்திலும் மற்றவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கும் தூக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளக் கூடும். ஆனால் அவ்வேலை முடிந்ததும் அவரவர்களுக்குத் தேவையான அளவு தூங்கத்தான் வேண்டும்.

தூக்கம் வருமோ வராதோ என்ற பயத்துடன் தூங்க ஆரம்பிக்கக் கூடாது. இதே நினைவால் மேலும் மேலும் விறைப்பு அதிகமாகும். உடல் தளராமல் முறுக்கேறி நிற்கும். அப்போது தூக்கம் வருவது கடினம். படுத்துக் கொண்டு மனதிற்குப் பிடித்த விஷயங்களைப் பற்றி அசை போடுவதாலோ, தன்னைக் கவர்ந்த விஷயங்களைப் பற்றி ஆராய்வதாலோ தூக்கம் தானே வரும். அதே போன்று படுக்கையறையின் சீதோஷ்ண நிலைகளைத் தூக்கம் வரத்தக்க முறையில் மாற்றிக் கொள்வதும் நல்லது. பொதுவாக முன்னிரவைவிட பின்னிரவில் குளிர்ச்சி அதிகம். அச்சமயம் தூக்கம் நன்குக வரக்கூடும்.

காபி, டீ போன்ற பானங்களைக் குடிப்பதால் தூக்கம் கெடுகிறது. அதுவும் தூங்குவதற்கு 1,2 மணி முன்பு காபி, டீ முதலியவைகளைக் குடிக்கக் கூடாது. புகையிலையை குதப்புவதோ புகை பிடிப்பதோ கூடாது. புகையிலை உடலில் சில மாறுதல்களை உண்டாக்குகிறது. ரத்தக் குழாய்களை இறுக்குகிறது. சுவாஸ வேகத்தை அதிகமாக்குகிறது; இருதயத்தை வேகமாகத் தூண்டுகிறது. இவைகள் எல்லாம் தூக்க நிலைக்கு எதிரிடையான உடல் நிலை. தூங்கும் போது ரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைந்து சுவாஸ வேகமும் இருதய நடையும் தளர்கின்றன. ஆகையால் புகையிலையைக் குதப்புவதும் புகை பிடிப்பதும் தூக்கம் வருவதைத் தடை செய்பவை.

நல்ல நித்திரை வரச் சுகமான படுக்கை வேண்டும். அனேக ஜீவராசிகள் வேறு வேறுபட்ட சூழ்நிலையில் தூங்குகின்றன. உட்கார்ந்த படியோ சாய்ந்தபடியோ தூங்குகின்றவர்களும் இருக்கின்றனர். நிற்கும் போது கூட தூங்குபவர்களுமுளர். அசந்து தூங்கப் படுத்துத் தூங்குவதுதான் ஏற்றது. படுக்கையில் சுகமிருந்தால் தூக்கமும் சுகமாகத் தானிருக்கும்.

நல்ல தூக்கம் இருந்தால் சந்தோஷம் ஏற்படும் ; தேகம் வளர்ச்சி அடையும் ; வலிவுற்றிருக்கும். ஆண்மையும் ஞானமும் நீண்ட ஆயுளும் பெறலாம். உறக்கக் குறையுள்ளவனுக்கு துக்கமும் கலக்கமும் பலமின்மையும் தொடரும். ஆண்மை குறையும் .வாழ்க்கையும் குறுகிவிடும்.

குறித்த நேரத்தில் குறித்த அளவிற்குத் தூங்குவது அவசியம். இக்காலத்தில் பகலிலும் இரவிலும் மாற்றி மாற்றி வேலை செய்பவர்களுமுளர். இரவில் உத்யோகம் பார்ப்பவர் பகலில் தூங்குவர். சில சமயம் பகலிலும் சில சமயம் இரவிலுமாக மாற்றி மாற்றித் தூங்க வேண்டியிருந்தால் நேரத்திலும் அளவிலும் ஒரு கட்டுப்பாடு இவர்களுக்குச் சாத்தியமாவதில்லை. அதனால் சிலர் நோய் வாய்ப்படுகின்றனர். இது தவிர்க்க முடியாததாயின் சரீர பலத்தை ஒழுங்காகக் காப்பாற்றுவது மிக அவசியம். அது ஒன்றே வேறு நீடித்த நோய்க்கு உட்படாமல் பாதுகாக்கக் கூடும்.

நித்திரை செய்கையில் புரண்டு புரண்டு திரும்பிப் படுக்கும் வழக்கம் அயர்ந்த நித்திரையைக் கெடுக்கக் கூடியது என்று பலர் சொல்வதுண்டு. மாறி மாறித் திரும்பப் படுப்பது நித்திரையின் ஆழ்ந்த தன்மைக்கும் அமைதிக்கு உதவும்: இடையூறு செய்யக் கூடியதல்ல. இரவில் நித்திரை செய்யும் பொழுது இடது பக்கம் மாற்றி வலது பக்கமும், வலது மாற்றி இடது பக்கமும் இரண்டு மூன்று தரமாவது திரும்பிப் படுக்காமல் ஒரே நிலையில் தூங்கினால் விடியற்காலம் எழுந்திருக்கும் பொழுது சரீரம் விரைத்த கட்டை போலத் திமிர்த்ததாயிருக்கும். பிறகு பதமாக வளைந்து வேலைகளை எளிதாகச் செய்வது கடினமாயிருக்கும்.

"முன்நேரத்தில் மூன்று நான்கு மணி நேரம் தூங்கிவிட்டு எழுந்து, இரண்டு மணி நேரம் வேலை செய்து பிறகு விடியற்காலம் 4 மணிக்குப் படுத்துறங்கி ஏழு எட்டு மணிக்கு எழுந்திருப்பது நல்லது. ஏனெனில் நிச்சப்தமாயும், கலக்கமின்றியும் இரண்டு, மூன்று மணி நேரம் படிக்கவோ, எழுதவோ, வேறு அலுவல் செய்யவோ சவுகரியமாயுமிருக்கும்" என்று சிலர் கொண்டுள்ள எண்ணம் தப்பானது. ஒரே மூச்சில் இரவில் 10 மணி முதல் விடியற்காலை 4 அல்லது 5 மணி வரையில் அயர்ந்து தூங்கிப் பின் எழுந்து படிப்பதோ, எழுதுவதோ, மற்ற அலுவல் செய்வதோ உசிதமான முறை. நள்ளிரவு முதல் விடியற்காலம் 4 அல்லது 5 மணி நேரம் வரையிலுள்ள நேரத்தில் மனிதனது உழைப்பதற்கான ஆற்றல் மிகக் குறைவான மட்டத்தில் இருக்கும்.

சில நாட்கள் அடுத்தடுத்துக் கண் விழித்தால், அவ்வளவையும சேர்த்து கும்பகர்ணனைப்போல் தூங்கியே இழந்த தூக்கத்தைத் திரும்பப் பெற வேண்டுமெனச் சிலர் நினைப்பர். 4 அல்லது 5 இரவு பகல்கள் தூங்காமலே அலுவலில் ஈடுபட்டிருந்த மக்களும் மிஞ்சி மிஞ்சி 10 மணி நேரமே தூங்கியபின் கலகலப்பான மனம் உடலுடன் விளங்குவர். இழந்த 30, 40 மணி நேரமும் தூங்குவதில்லை ; தூங்கவும் தேவை இல்லை.

"தூங்கப் புகுமுன் எதையும் சாப்பிடவோ குடிக்கவோ கூடாது" வயதானவர்களுக்கும் உடல் உழைப்பில்லா தவர்களுக்கும் இந்த முறை நல்லது. கடும் உடல் உழைப்புள்ளவர்கள் படிப்பும் எழுத்தும் வேலையும் அதிகம் உள்ளவர். சிறுவர், நோய்வாய்ப்பட்டுத் தேறியவர், மிருதுவான சிற்றுண்டியையும், சூடானதாக பாலையும் உட்கொள்ளுவதால் நித்திரைக்கு எவ்வித கேடும் உண்டாகாது.

தினம் தேகப்பயிற்சி செய்தால், சிலருக்கு தூக்கம் வரலாம். பாட்டுக்களை கேட்பதால் சிலருக்கு நித்திரை வருவதுண்டு. இரவில் நல்ல சூடான ஜலத்தில் ஸ்நாநம் செய்வதால் சிலருக்கு நல்ல தூக்கம் வரும். மனதிற்குகந்த

பகவத் விஷயத்தைக் கேட்பதும் சொல்வதும் ஜபம் செய்வதும் தூக்கம் தரும். எந்தெந்த முறையால் தூக்கம் வருவது சாத்தியமோ அந்தந்த முறையைக் கையாண்டு தூங்க முயல்வது வெகு சிறந்த முறை.

தூக்கமின்மையைத் தவிர்க்க.

1. வழக்கமாகத் தூங்கி விழிக்கும் நேரங்களை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் மாற்றாதே -ஒவ்வோர் இரவிலும் குறித்த நேரத்தில் தூங்கச் செல்.

2. படுக்கப் போகுமுன் மனக்கவலை கோபம் துக்கம் முதலிய மனக் கிளர்ச்சி தரும் உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் தராதே. மனத்திற்கு வேறு போக்குக் காட்டித் தற்காலிகமாகவேனும் அமைதியை வரவழைத்துக் கொடு. தலையணையில் சாய்ந்து கண்களை மூடி இறைவனின் நாமங்களைச் சொல்லிய வண்ணம் தூங்க முயல்வாய்.

3. தம்பதிகளாயினும் தனியாகவே படுக்கையை அமைத்துக் கொள்ளலாம். தனியாக படுத்துக் கொள்பவர்தான் அயர்ந்து தூங்க முடியும்.

4. அயர்ந்து தூங்க விரும்புபவர்கள் வழக்கமான நேரத்திற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னமே படுக்கையில் படுத்து மனத்தை அமைதியடையச் செய்வது நல்லது.

5. நன்கு போதுமான அளவில் தூங்கி அயர்வு நீங்கி விழிக்கிறோமா என்பதை அறிய இதோ ஒரு வழி. விடியற் காலையில் ஐந்து மணிக்கு விழித்தெழ நினைத்து அதற்காகக் கடிகாரத்தில் ஐந்து மணிக்கு அலாரம் அடிக்கும்படி வைக்கவும். அந்த அலாரம் அடிப்பதற்கு முன்னரே தானே விழித்தெழுந்து விட்டால், அந்தத் தூக்க அளவு போதுமானது. அலாரம் அடித்தது கூடத் தெரியாமல் தூங்கினால் சரீரத்திற்கு இன்னமும் ஓய்வு தேவை என்று கண்டுகொள்ளலாம். அலாரம் அடித்ததை உணர்ந்தும் தூங்கினால் அது சோம்பல் வசப்பட்டது.

படுக்கையை விரித்து வைக்காதே : *படுக்கையறை எனத் தனித்து இடவசதி பெற்றவர் மிகச் சிலர். ஆங்கு கட்டிலில்*

எப்போதும் படுக்கை விரித்தபடி இருக்கும். படுக்கத் தனி இடம் இல்லாதவர் பகலில் புழக்கத்திற்காகப் படுக்கையைச் சுற்றி வேறிடத்தில் வைப்பர். படுக்கையைச் சுற்றித் தூசி படியாத இடத்தில் வைப்பதும், பிறகு படுக்கும் போது படுக்கையைத் தட்டித் தூசி அகற்றி விரித்துக் கொள்வதும் வாரத்தில் ஓரிரு முறையாவது அதனை வெயிலிலிட்டு உலர்த்தி எடுத்துக் கொள்வதும் நல்லது. கோடையில் வியர்வை நாற்றத்தை அகற்றவும். குளிர்நாட்களில் படுக்கை கதகதப்புடனிருக்கவும் வெயிலிலிடுவது உதவும். மேல் விரிப்புகளையும் தலையணை உறை, மெத்தை உறை முதலியவற்றையும் அடிக்கடி மாற்றுவதும் உபயோகித்த வற்றைச் சுத்தப் படுத்துவதும் அவசியம். விரித்தபடி படுக்கையை வைப்பது அலக்ஷ்மியை வரவேற்கும் என்பர். தூசி படியவும். பூச்சி முதலியவை தங்கவும் இடம் அதிகம் என்பதும் கவனிக்கத் தக்கதே. இலவம் பஞ்சாலான மெத்தை மிகச் சிறந்தது. உட்சூட்டை நீக்கும். பருத்திப் பஞ்சாலானது ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தும்.

பாய் விரிப்பு - தமிழ்நாட்டில் கீழே விரிக்கப் பாய்களைப் பயன்படுத்துவர். கோரையாலான பாய் அதிகம் பயன்படும். கோரையாலான பாய்களில் பலவகை உண்டு. மிக மென்மையுடனிருக்கும்படி தயாரித்ததைப் பட்டுப்பாய் என்பர். கரடுமுரடான பாயில் தூக்கம் சரியே வராது. மென்மையான பட்டுப்பாயில் தூங்குவது ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது. கோடைக்கும் குளிருக்கும் ஏற்ற விரிப்பு இது. இதில் படுத்தெழுபவருக்குப் பசி அதிகமாகும். காங்கை குறையும். உடல் வரட்சி ஏற்படாது. கோரைப்பாயில் நீர் கோர்த்துக் கொள்ளும் தன்மை உண்டு. தரையில் உள்ள ஈரத்தை ஈர்த்து விடுமானதால் ஈரமான தரைக்கு இது ஏற்றதல்ல. பிரப்பம்பாயில் இந்தக் குறை இல்லை எனினும் மேல் விரிப்பின்றி இதன்மேல் படுப்பது உசிதமல்ல. விரிப்பின்றி படுத்ததால் சிலருக்குத் தலைகனம் குளிர் ஏற்படும். பேரீச்சை சிற்றீச்சை இவற்றின் ஓலை, மூங்கில் பட்டை இவைகளாலான பாய்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றவையல்ல. தாற்காலிகமாகப்

பயன்படுத்தக் கூடியவை. தாழையாலான பாய் வாந்தி தலைசுற்றுதல் முதலிய பித்தக் கேடுள்ளவர்களுக்கு மிக ஏற்றது.

தலையணையின்றி படுக்காதே : தலையணையின்றி படுத்தல் நல்லதல்ல. தலையணையின் உயரம் பற்றிப் பதார்த்தகுண சிந்தாமணியில் குறிப்பு ஒன்று உண்டு. ''கழுத்திற்கும் தோளிற்கும் கண்டவுயர்வாய், கழுத்து நீளத்திலும் மட்டாய் இழைத்த நறும் பஞ்சின் தலைக்கணை'' என. இடது அல்லது வலது பக்கமக ஒருக்களித்துப் படுக்கும்போது தளத்திற்கும் தலைக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளி நிரப்பும்படி, கழுத்திற்கும் தோளின் வெளிப்புறத்திற்கும் இடையே உள்ள உயரமுள்ளதாய் நீளமுள்ளதாய் அது அமைதல் நலம். விரிந்த தோளுள்ளவர்களுக்கு அதிக உயரம் தேவை. அவரவர்க்குத் தக்க உயரமுள்ள தலையணையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செயற்கையான ஃபோம் முதலானவற்றாலான தலையணை தலையின் கனத்தால் நடுவே பள்ளமேற்பட்டாற்போல் அழுந்தித் தலையின் இருபுறத்தையும் மூடிவிடும். இதனால் அடிப்புறத்தில் அதிகப் புழுக்கத்திற்கு வாய்ப்புண்டு. படுக்கும் போது இதமாயிருந்தாலும் 5-6 மணி நேரம் தொடர்ந்து தூங்க இந்தச் செயற்கைத் தலையணை ஏற்றதல்ல. பகலில் சிறிது நேரம் களைப்பாறப் பயன்படுத்தலாம்.

தலையின் கனத்தால் அழுந்தி விலகிப் பள்ளமேற்படாதவாறு இலவம்பஞ்சு திணித்த மென்மையுள்ள தலையணை கோடைக்கும் குளிருக்கும் மிகவும் ஏற்றது. கழுத்து நரம்புகளும் தசைகளும் இறுகாமல் தளர்த்தி உடற்களைப்பைப் போக்க உடற்சூட்டைச் சமநிலைக்குக் கொணர உதவுகின்றது.

படுக்கையின் விரிப்புகள் : படுக்கையின் மேல் விரிப்பு ஸம சீதோஷ்ண வசதி தரும் பருத்தியாடையால் அமைவது நல்லது. கடும் கோடையில் மெல்லிய வெள்ளைத் துணி விரிப்பு அதிகம் நல்லது . வியர்வையை உறிஞ்சி எளிதில் உலரும் தன்மை பெற்ற துணி இதற்கேற்றது. குளிர் மிகுந்த இடங்களில் இதன்கீழ் கம்பிளியாலான விரிப்பை அமைத்துக் கொள்ளலாம். குளிரிலிருந்து பாதுகாப்பாகக் கம்பளத்தைப்

போர்வையாகவும் விரிப்பாகவும் பயன்படுத்தும் போது உடலுக்கும் போர்வை விரிப்பிற்கும் இடையே பருத்தித் துணியாலான விரிப்பும் போர்வையும் இருப்பது அவசியம். தோலில் அழற்சி ஏற்படாதிருக்க இது அவசியமாகிறது. பருத்தி கலந்த கம்பளியிலான ஆடையாயினும் அதற்கும் உள்ளாடையாகப் பருத்தித்துணி ஆடை இருப்பதே நல்லது.

தூக்கம் வராவிடில் : இயற்கையாகவே சிலருக்குத் தூக்கம் குறையும். முதிர்ந்த வயதில் தூக்கக் குறைவு பலருக்கு ஏற்படும். வேறு நோய்க் காரணமாகத் தூக்கம் வரத் தடையிருந்தால் அதனை மருத்துவ உதவியால் குணப்படுத்திக் கொள்வது அவசியம். தயிர், பால் கருப்பஞ்சாறு இவற்றை ஜீர்ணசக்தியை ஒட்டி அதிகம் சேர்ப்பது இனிய தூக்கத்தைத் தரும். உடலை இதமாகப் பிடித்துவிடுவது, உள்ளங்கால்களில் எண்ணெய் தேய்த்து நீவி விடுவது. நெற்றியில் வாதஹரமான நாராயண தைலம் முதலியவற்றைத் தேய்த்துப் பின் உலர்ந்த துணியால் தேய்த்துத் துடைத்து விடுவது. அடிக்கடி உடல் அயர்வு நீங்குமாறு இதமான சூடுள்ள வென்னீரிலோ, குளிர்ந்த நீரிலோ ஸ்நானம் செய்வது. மனதிற்கினிய ஸங்கீதம் முதலியவற்றைக் கேட்பது தூக்கத்தை வரவழைக்கும் உபாயங்கள்.

உரைந்த தயிரின்மேல் நிற்கும் தெளிந்த நீரை உள்ளங்காலில் அழுத்தித் தேய்த்துவிடத் தூக்கம் வரும். இலுப்பைப்பூ, அதிமதுரம், குசதர்பை, மூங்கிலுப்பு, சர்க்கரை இந்த ஐந்தையும் சம அளவு சேர்த்து இடித்துத் தூளாக்கிய சூர்ணம் மதூகபுஷ்பாதி சூர்ணம் எனப்படும். இதனை 2 கிராம் அளவு இரவில் படுக்கு முன்னும் காலையில் எழுந்தவுடனும் நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு மேல் காய்ச்சிய பால் சாப்பிட நல்ல தூக்கம் வரும்.

பிரும்மசாரியமும் உடலுறவும்

ஆண் பெண் எனப் பிரிந்து நிற்கும் ஜீவராசிகள் அனைத்தும் உடலுறவு கொள்கின்றன. இதன் பிரதான நோக்கம் இயற்கை அமைத்துத் தந்த இனவிருத்தியாகும். மனிதனைத் தவிர மற்ற ஜீவராசிகள் பெரும்பாலும் இனவிருத்திக்காகவே

கூடுகின்றன. கருத்தரித்ததும் உடல் உறவைப் பெரும்பாலும் அவை கொள்வதில்லை. மனிதனுக்கும் அதுவேதான் முக்கிய நோக்கம். மிகச் சிறந்த ப்ராம்ம - பிரஜாபத்யத் திருமணச் சடங்குகளின் நோக்கமாக தர்ம ப்ரஜாவ்ருத்தியே கொள்ளப்படுகின்றது. ஆனால் பசிக்காக உணவு, தூக்கத்திற்காகப் படுக்கை என்று கொள்ளாமல் எதிலும் ஒரு அழகு உணர்ச்சியும் சுவையும் கலந்து அனுபவிக்க மனிதனால் இயலும்.

மனிதனின் மனவளர்ச்சியே இதற்குக் காரணம். இன வளர்ச்சிக்காக மட்டும் உடல் உறவு கொள்ளாமல் அதனைப் பேரின்பத்திற்கு ஈடான - உயரிய நோக்கத்தில் மட்டும் சிறிது தாழ்ந்த - சிற்றின்பமாக அதனை அமைத்துக் கொண்டுள்ளது மனித வாழ்வின் சிறப்பு. உயர் நோக்கத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்காதபடி அதற்குத் தகுந்தவாறு உடலுறவு வைத்துக் கொள்வது பிரும்மசரியம் என்றே கருதப்படுகிறது. உடல் உறவு கொள்வதனைத்தும் கருத்தரிக்கப் பயன்படுவதிலலை. சில குறிப்பிட்ட நாட்களில் மட்டுமே தாயின் கருவறை கருத்தரிக்கத் தயாராக உள்ளது. அந்த நாட்களில் மட்டுமே கூடுவதும், கருத்தரித்ததும், குழந்தை பிறந்து மறுபடி மாதவிடாய் காணும் வரை கூடாதிருப்பதும் இத்தகைய பிரும்மசரிய விரதத்தின் முறை. ஆயாஸமின்றி அமைதியாக மனத்தை கட்டுப்படுத்துவதில் தேர்ந்த தம்பதியரே இதனைக் கடைபிடிக்க இயலும்.

மனித வாழ்வின் முக்கிய நோக்கம் இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்வதே. அந்த இறைவனிடம் நிலைத்து அங்கேயே போக்குவரத்துக் கொள்வது பிரும்மசர்யம் (பிரும்மம் - பரம்பொருள். சரியை - இடைவிடாது அவ்விஷயத்திலேயே செயல்படுவது) பிறந்ததுமே இதற்குத் தானே தகுதி ஏற்படுவதில்லை. அதனால் சிசுப்பருவம் தாண்டியதும் இளமையின் தொடக்கத்தில் 7-8வயதிலிருந்து இதற்கான வழி முறைகளைக் கற்பது இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்ளத் தக்க தகுதியை அமைத்துத் தருகிறது. இந்த வழிமுறைக் கல்வியில் இடைவிடாது ஈடுபட்டிருப்பதை

பிரும்மசரியம் என்று ஈடுபட்டிருப்பவனை பிரும்மசாரி என்று குறிப்பிட்டார்கள். கல்வியால் ஏற்பட்ட பேரறிவும் இறையனுபவமும் தானே தொடரும் என்பதால் இதனையும் பிரும்மசரியம் என்றார்கள். இந்நிலையில் மனமும் பொறிகளும் வேறு விஷய சுகத்தில் ஈடுபடாதவாறு கட்டுப்பாடுகள் ஏற்பட்டன. மனம் எல்லோருக்கும் தானே அடங்காது. பெரும்பாலும் புறக்கட்டுப்பாட்டின் வலிமையில்தான் அது அடங்கும். பெரும்பாலானவர்க்கு அப்படியும் அடங்காதாகலாம்.

மனம் அடங்க மற்றோர் உபாயமாக, வழிப்படுத்தப்பட்ட வெளிப்பொருள் நாட்டத்தை அமைத்துக் கொடுத்தனர். அதுவே திருமண வாழ்க்கை. குறிப்பிட்ட ஆணும் பெண்ணும் மணம் புரிகின்றனர். இனி வாழ்நாட்கள் முழுதும் பிரியாதிருக்கும்படி மனஉடல் ஒற்றுமைக்கான ஸங்கல்பத்துடன் முறைப்படி கட்டுப்பாட்டுடன் விஷய சுகம் அனுபவிக்க விரதம் பூணுகின்றனர். இதுவே திருமண வாழ்க்கை. இதில் விஷய சுகமுண்டு. கட்டுப்பாடும் உண்டு. இறைவனின் தொடர்பும் கூடுகின்றது. பல விஷயங்களில் சிதறுமல் மனத்தைக் கட்டிக்காக்கும் பண்பும் அன்பும் பரிவும் ஆத்மச் சிறப்புக் குணங்களாக வழிகாட்டுகின்றன.

மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முற்படாதவன் மனிதனல்ல, மிருகமே என்ற கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் அதில் சில வரைமுறைகளை வகுத்துள்ளனர்.

மணம் புரிவதற்கு முன்னும் பின்னும் வேறு பெண் அல்லது ஆணுடன் உறவுகொள்ளாதிருத்தல் இதில் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. திருமணத்திற்கு முன் ஒரு ஆண் ஒரு பெண்ணுடன் உறவு கொள்வது தகாது. மனம் சிதறி வாழ்க்கை குலைய இது ஏதுவாகும். இந்தக் கூடலால் தோன்றுபவர்களுக்கு அவர்கள் முதிரும் வரையில் தேவைப்படும் அணைப்பும் முறைப்படுத்தலும் அன்பும் கிடைக்காது. தான்தோன்றிகள் போல் கட்டுப்பாடற்ற - சமுதாயத்திற்குப் பயன்படாத - மனிதனின் தோற்றத்திற்கு இது காரணமாகும். திருமணமான பின்னரும் தசை வெறி காரணமாகத் தாற்காலிக திருப்தி

பெறுவதற்காக மணந்தவரல்லாதவருடன் கூடுவதும் மன பேதலிப்புக்கு இடம் தருவதாகும். சுமுகமானக் குடும்பச் சூழ்நிலையும் அதனால் ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கும் தற்காப்பும் சிதறும். அதனால் பிறர் மனை நாடாதே என்றொரு வழக்கு வந்துள்ளது. இது எக்காலத்திற்கும் எந்த இனத்திற்கும் எந்த தேசத்திற்கும் தகும்.

உடல் உறவு கொள்வதில் தசைவெறி முக்கியமாகத் திருப்தி அடைகிறது. மனத்தையும் அறிவையும் மீறிய செயலாக இது பின்னர் உணரப்படுகிறது. மறுமுறை அந்த வெறி ஏற்படும்போது அந்த அனுபவம் வழி காட்டப் போதுமானதாக இருப்பதில்லை. இந்த அனுபவத்தால் ஏற்படும் அடக்கத்தைத் தசைவெறி பெரும்பாலும் வெற்றி கொண்டு விடுகிறது. இது இயற்கைக்குள்ள எல்லையற்ற சக்தியின் சிறு வடிவம். எனினும் இதனை அடக்கியாள்வதே மனிதத்தன்மை உயர்வுற உதவும். இதற்கு உதவுவது திருமண வாழ்க்கை முறை, மணந்த இருவர் தம்முடன் கூடுவது என்ற வகையில் மனவடக்கத்திற்கு வேலி அமைந்தது. இருவருக்கும் சேர்ந்தாற் போல் வேட்கை ஏற்படும் அன்றே கூடுவது என்ற திட்டம் மற்றோர் வேலி. ஒருவர் மற்றவரது எண்ணத்தை மதித்துக் காப்பதே மணவாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரம் ''இந்தக் கூடுதலால் ஒரு சிசு பிறக்கக் கூடும். அந்த சிசு நல்லவனாக இருப்பதற்குக் கூடும் வேளை நல்லதாகஇருப்பதும் அவசியம்'' என்ற கருத்துடன் நாள் பார்த்துக் கூடுவது, இறைவனருள் எதிர்பார்த்துக் கூடுவது என்ற வகையில் மேன்மேலும் உள்வேலி அமைத்துக் கொள்வது மனிதன் தைவநிலைக்கு உயர உதவுகிறது. இவை எல்லாம் இலட்சிய நோக்குகள். அமைந்தவரையில் சிறப்பு தருபவை.

ஆரோக்கியம் என்ற நோக்கிலும் உடல் - மன ஆரோக்கியத்திற்கு இந்த வேலிகள் அவசியமே

உடல் உறவு கொள்ளக்கூடாத நிலைகளும் நேரங்களும் : பகல், இரு சந்திவேளைகள், தகாத நேரங்கள். உடல் வாகில் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவியாக ஏற்படக்கூடிய பல பரிணாமங்களை இது தடைபடுத்தும். உறவுக்குப்பின் உறவால்

ஏற்பட்ட தளர்ச்சி நீங்க இரவில் கிடைக்கும் அமைதியும் ஓய்வும் பகலில் கிடைப்பதரிது. அந்த அமைதியும் ஓய்வும் அவசியத்தேவை.

உடல் உறவு தனிமையில் கொள்ளத்தகும். மனிதன் மற்ற பிராணிகளைப்போல் பலரறியக் கூடுவதில்லை. உடல்வெறி அடங்கமட்டுமானால் அது பயன்படலாம். மனிதன் ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ள பண்பிற்கும் ரஸனைக்கும் இது ஏற்றதல்ல. இதனைக் கலையாக - விளையாட்டாக அனுபவிக்கும் அளவிற்கும் மனிதன் இச்செயலை உயர்த்தியுள்ளான். மன்மதலீலை மன்மதக்கலை என்றே இதற்குப் பெயர். இதன் அனுபவத்தை சிருங்கார ரஸமாக - நவரஸங்களில் முதன்மையானதாகக் கலைஞர்கள் கொண்டுள்ளார்கள். நேர்மையை மீறுத இந்த சிறந்த காமரஸானுபவத்தை இறையனுபவமாகவே கண்ணன் கீதையில் கூறுகிறுர். "தர்மா விருத்த: காமோ அஸ்மி" என. பிறர் மெச்சப் பேசும்பேச்சு போலியாவது போல் ஆகாமல் . உள்ளத்திலிருந்து ரஸமாக வெளிவருவது தனி மனிதனின் தனி அனுபவத்திற்கே உரியது. அதனால் ரகசியம் இதில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

ருதுகாலம் : 'ருதாவுபேயாத்' என தர்மசாஸ்த்ரம் கூறும். "ருது காலத்தில் மனைவியுடன் கூடுவாயாக" என்று கட்டளையிடும். மாதவிடாய் தோன்றும் மூன்று நாட்கள் கருவறையைப் பதப்படுத்த இயற்கை எடுத்துக் கொள்ளுகின்றது. அந்நாட்களில் பேரன்புக்குரிய மனைவியும் தீண்டத்தகாதவள் ஆகிறுள்.

தீண்டாமைக்குக் காரணம் இரண்டு. மாதவிடாய் நேரத்தில் வெளியாகும் கசிவு மறைவிடத்தை அசுசியாக்குகின்றது. கருவறையினுள் தேங்கும் அசுத்தத்தை இயற்கை கழுவி அலம்பித் தூய்மையாக்குகின்றது. இவை அசுத்தம் வெளியேறும் நாட்கள். பெண்ணின் மனத்தில் இந்த அசுசி எண்ணம் காம எண்ணத்தைத் தோன்றவிடாது. இந்தக் கசிவு சூழ்நிலையைச் சுட்டெரிக்கும் நெருப்பு போன்றது. மாதவிடாய் உள்ள பெண் துளசி மல்லி முதலிய செடிகளின் அருகே சிறிது தங்கினால் அவை வாடி உலர்வதைக் காணலாம்.

அக்னி சக்தி மிக்கத் திரவம் என்றே இதனை ஆயுர்வேதம் குறிப்பிடும். இந்தச்சூடு இந்த சமயத்தில் உறவை நாடுகின்ற ஆணைப் பெரிதும் பாதிக்கும். இந்த இரண்டு காரணங்களால் தீண்டாமை வழக்கில் உள்ளது.

பொதுவாகத் தீண்டாமை என்பது தீண்டத்தகாதவர்கள் என்று ஒதுக்கப்படுபவர்களின் மீது பிறரால் சுமத்தப்படும் அபாண்டச் செயல் என்று கருதுவதுண்டு. ஆனால் இங்கு பெண்ணினமே தன்னைத் தீண்டத் தகாததாகக் கருதி ஒதுங்கி வாழுதலை வழக்கத்தில் கொண்டுள்ளது. தன்னிடமுள்ள குறை பெரிதானதால் மற்ற அசுத்தி நிலைகளில் கலந்து வாழ்வது போல் வாழாமல் ஒதுக்கத்தை நாடுகிறாள். ஆணின் பேராசை இந்த மூன்று நாட்களிலும் கூட மனைவி பயன்படுவதைப் பெரிதும் எதிர்பார்க்கும். எனினும் பெண்ணினம் இந்த மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும் ஆணின் ஆசைக்கு அடிமைப்படாமல் தன்னை ஒதுக்கிக் கொண்டு வாழத் தீண்டாமை என்ற கவசத்தை மிகுந்த கருத்துடன் தாங்கி வந்துள்ளது. ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் பெண்ணினம் செய்துள்ள மகத்தான தியாகம் இது. கணவனிடத்திலுள்ள பரிவும் தான் பெறவிருக்கிற சிசுவிடத்தில் எதிர்பார்வையற்ற அன்பும் காரணமாகப் பெண் ஏற்கும் தியாகம் எல்லையற்றது. பெண்ணளவில் இது தியாகமே தவிர, சமுதாய அளவில் இது அவளது கடமையாகும். இந்தத் தீண்டாமை வெறுக்கத் தக்கதல்ல. மதிக்கத் தக்கதே. இந்த மதிப்பின் காரணமாகவே எல்லையற்ற காலவரை தொட்டு இது தொடர்ந்து வந்துள்ளது.

இந்தத் தீண்டாமையுள்ள நாட்களைத் தொடர்ந்து வரும் பன்னிரண்டு நாட்கள் ருதுகாலம் எனப்படும். இதில் கூடுவதால் கருத்தரிக்கும். தர்ம நூல்கள் இந்த நாட்களில் கூடுவது சிறந்ததெனக் கூறுகின்றன. இதனைத்தொடர்ந்து மேலும் சில நாட்கள் கருத்தரிக்க உதவுபவை. தார்மிக மனப்பான்மை கொண்ட நற்சந்ததியை விரும்புபவரை ருதுகாலத்தைக் கடந்த மற்ற நாட்களில் கூடாதே என தர்மசாஸ்த்ரம் வற்புறுத்தும்.

கருத்தரித்தவளும் பின்னர் உடல் உறவு கொள்ளக்கூடாது. மன ஏக்கத்தை தவிர்க்குமளவில் எப்போதாயினும் கூடுவதில் தவறில்லை. குழந்தை பிறக்கும் வரை கூடுவதால் தாயின் தளர்ச்சி அதிகமாகாவிடினும், சிசுவை ஓரளவு பாதிக்கலாம்.

ஆணோ பெண்ணோ தன்னால் விரும்பப்பெறுதவர், தன்னை விரும்பாதவர் விருப்பமிருந்தாலும் குறிப்பிட்ட வேளையில் ஏதோ ஒரு காரணத்தால் கூடச் சம்மதிக்காதவர், நிறைய மூச்சுத் திணற ஆகாரம் ஏற்றவர், பட்டினியாயிருப்பவர், நல்ல பசியுள்ளவர், உடல் மன நிலை கெட்டவர், நாவரட்சி மிக்க வேளை, தைர்யமற்றவர், உடலுறவைத் தாங்க முடியாதவர். நோயாளி என்றவாறிருந்தால் உறவு தவிர்க்கத் தக்கதே,

தேவாலயம், பயங்கரச் சூழ்நிலையுள்ள முன் அறிந்திராத புதிய இடம் முதலிய இடங்கள் இதற்கு ஏற்றவையல்ல. உடல் உறவு வேண்டுமென்ற வெறி மிக்க நேரத்தில் அதை அடக்க நேரிட்டால் மனத்தை லேசாக்கிக் கொள்ள வேறு ஏதேனும் வினோதங்களில் ஈடுபட வேண்டும். மனம் கொந்தளிக்க இடம் தரக்கூடாது.

உடல் உறவுக்குப்பின் ஏற்படும் தளர்ச்சி எளிதில் விரைவில் மாறிச் சுயநிலை வரவேண்டும், மயக்கம், களைப்பு, தொடை வில்விலத்துப் போதல், பலக்குறைவு, ரத்தக்குறைவு, கண்பார்வை காதுகேட்டல் முதலியவை குறைதல் போன்றவை தொடர்ந்தாலும் நீடித்தாலும் உடல் உறவு கேடு விளைவிக்கக் கூடியதே.

भ्रमक्लमोरुदौर्बल्य बलधात्विन्द्रियक्षयः ।
अपर्वमरणं च स्यादन्यथा गच्छतः स्त्रियम् ॥

स्मृतिमेधायुरारोग्यपुष्टीन्द्रिययशोबलैः ।
अधिका मन्दजरसो भवन्ति स्त्रीषु संयताः ॥

இதனை முறைப்படி இருவரும் இணைந்து திருப்திகரமான சூழ்நிலையில் அமைத்துக் கொள்ள ஞாபக சக்தி, மேதை,

ஆயுள், புஷ்டி, வலிவு, செயலாற்றல், துணிவு முதலியவை அதிகமாகும். வாழ்நாள் குறுகாது. முதுமை மிக மெதுவாகக் கால் பதிக்கும்.

உடலுறவுக்குப் பின் செய்யத் த்க்கவை - செய்யத்தகாதவை.

உடலுறவு கொண்டபின் நன்கு ஓய்வெடுத்து உடல்நிலே சமநிலேக்கு வந்ததையறிந்து பின் தேவைக்கேற்ப குளிக்கலாம். குளிர்ந்த இனிய பானங்கள் அல்லது சூடான பானங்கள் (பால், ஸூப்பு முதலியவை), இனிய பட்சணங்கள் சாப்பிடலாம், உடன் ஓய்வெடுத்து நன்கு உறங்க வேண்டும்.

காம உணர்ச்சி ஏற்பட்டு உடலுறவிற்கு ஆயத்தமானபின் அதனே நிறுத்தினால் மன உபாதிகள், படபடப்பு, திடுக்கிடுதல் முதலிவை ஏற்படலாம். அதனால் பூர்ணமாக நிறைவேறுகிற வாய்ப்பிருந்தால்தான் உடலுற்விற்கு ஆயத்தமாக வேண்டும். கருத்தடைவழியாக உறவின் கடைசி நேரத்தில் விலகிக் கொள்வதைப் பலர் பின்பற்றக் கூடும். இது நரம்புத் தளர்ச்சிக்கும் மனக் கோளாறுகளுக்கும் இடமளிக்கும். ஆணின் சுக்கிலம் வெளியாகும் உந்துதல் ஏற்பட்டபின் உறவிலிருந்தும் விலகிக் கொள்வதால் முன்னர் நழுவத் தொடங்கிய இந்த்ரியம் நடுவழியில் தடைபட்டு உலர்ந்து இறுகிவிடும். சிறுநீர்ப் பாதைகளில் கற்கள்போல் இது தடையாகிக் கடுப்பு வலி ஏற்படுத்தும். பூட்டுகளில் வலியும் இறுக்கமும் அதிகமாகலாம். சுக்கிலம் சிறுநீருடன் தானே கசிந்து வெளியாகும். பின்னர் ஆண்மையே குன்றிவிடக்கூடும். ஜ்வரத்தின் அறிகுறிகள் இன்றியே ஜ்வர உணர்ச்சி, காங்கை, இதயப் படபடப்பு முதலியவை ஏற்படக்கூடும். அதனால் இவ்விஷயத்தில் கவனம் தேவை. நல்ல குளிர்ந்த ஜலத்தில் அமிழ்ந்து ஸ்நானம் செய்தல், பாலே அதிகமாகக் கொள்ளுதல், வெள்ளரி விதை, கக்கரி விதை, பூசணி விதை இவைகளேத் தோல் நீக்கிப் பாலில் அரைத்துக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது, வாதாம் பருப்பு, கசகசா இவைகளேக் பாலில் அரைத்துச் சுடவைத்துச் சாப்பிடுதல் முதலியவை இத்தகைய கெடுதல்களே அகற்றும்.

கருவுற்றிருக்கையில் கணவன் மனைவி உறவு - பெண் சூலுற்ற மூன்றாவது மாதத்தில் பெண்ணின் பெற்றோர் கணவனை விட்டுப் பிரித்துத் தம் வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்வர். நான்காம் மாதம் பூச்சூட்டல். அது கழிந்துதான் கணவன் வீட்டிற்குப் பெண் வருவாள். மூன்றாவது மாதம் என்பது 40வது நாளில் கூடத் தொடங்கிவிடும். பெண்களின் கணக்கு முறை அப்படி. அதாவது கருத்தரித்துச் சில மாதங்கள் உறவு கொள்ளத் தகாதவை. கரு கலைவதற்கு இந்த உடலுறவும் முக்கிய காரணமாகலாம்.

3-4வது மாதங்களில் கரு கலைவது எளிது. அதன்பின் கரு நிலைத்து விடுகிறது. அத்தனை எளிதில் கலைவதில்லை. 8-9 வது மாதங்களில் பெறும் உடலுறவு பூர்ண வளர்ச்சிக்கு முன்னரே பிரஸவம் ஏற்படச் செய்யக்கூடும். இதனால் பெண்ணின் பெற்றோர்கள் பெண்ணின் பிரஸவத்தைத் தன் வீட்டில் வைத்துக் கொள்வதற்தெனக் கணவனை விட்டுப் பிரித்தழைத்துச் செல்வர். இந்த முறை முதல் பிரஸவத்திலாவது கையாண்டால், கருச்சிதைவு. பூர்ண நிலையடையாதபடி பிரஸவம் முதலியவற்றைத் தவிர்க்கலாம். 5-7 மாதங்களில் மிதமான உறவு அதிக பாதகம் விளைவிக்காது.

உடலுறவு கொள்ளத் தக்க வயதில் தம்பதிகள் அருகில் இருந்தும் உறவு கொள்வது உசிதமதாயிருந்தும் ஏதேனும் ஒரு காரணத்தால் உறவு கொள்ளாதிருந்து விட்டால் பாதைகளில் கொழுப்பு அடைத்துக் குழாய்கள் சுருங்கி வற்றித் தளர்ந்து விடக்கூடும்.

கோபம், வீண் பிடிவாதம் வரட்டுப் பிரம்மசர்யம், மணமான பிறகும் மனைவி இதனை விரும்பாதிருத்தல் தேகப்பயிற்சி முதலியவற்றில் கடும் ஈடுபாடு முதலியவற்றால் ஆண்மை குறையக்கூடும்.

இவ்வாறு உடல் தளர்ச்சியும் ஆண்மைக் குறைவும் ஏற்பட்டபின் மறுபடி திரும்பக் குடும்ப வாழ்க்கைக்குச் செல்வதால் திருப்தியின்மையும் ஆண்மைக் குறைவும் அதிகமாவது உண்டு. உடல் துர்ப்பலமாகி முகம் காய்ந்து,

வெளுத்துக் கை கால்கள் தளர்ந்து, சிறிது காம எண்ணம் ஏற்பட்டாலும் தலைசுற்றுதல், படபடப்பு, இந்திரியம் கசிவது முதலியவை உண்டாகக்கூடும். முறையுடன் வாஜீகரண சிகித்ஸை ஏற்றுக் கொண்டாலன்றி மீண்டும் ஆரோக்கியத்தைப் பெற முடியாதாகலாம்.

அதனால் மிகக் கடுமையான விரதங்கள் முதலியவற்றால் தடை இல்லாதிருந்தால் குடும்ப வாழ்வில் ஈடுபட்ட நடுப்பட்ட வயதினர் உடலுறவைக் கவனத்துடன் தேகநிலைக்கேற்ப அடிக்கடி அமைத்துக் கொள்வது அவசியம். அதிக ஈடுபாடு இருப்பின் ஆண்மை வளர்ச்சிக்கான வாஜீகரண முறைகளைத் தக்க வைத்தியரின் மேற்பார்வையில் செய்து கொள்வதும் அவசியமே.

யுவவயது, தாதுபுஷ்டிக்கான உணவு - ஔஷத முறைகளை முறைப்படி ஏற்பது, நெய்யும் பாலும் மிக்க ஊட்டமுள்ள உணவு, கருத்தரித்து விடுமோ ! பிறர் தவறாக நினைப்பாரோ என்பது போன்ற பயம் சங்கை இல்லாதிருப்பது, நோயற்ற உடல்நிலை, பிறர் அறிய முடியாத ரகசிய இருக்கை, சங்கீதம், நறுமணம், பாதுகாப்பு உள்ள அழகிய சூழ்நிலை வெட்கப்பட்டதக்கதும், வேதனைப்படத்தக்கதும், கோப தாபத்தை வளர்ப்பதுமான பேச்சுக்கள் காதில் விழாதிருத்தல் இத்தகைய வாய்ப்புகள் அமைந்தால் மனத்தால் ஒருமித்த தம்பதிகள் பேரின்பத்தை அடையலாம்.

மிதமிஞ்சி உண்ட பின்னர், தைர்யமில்லாதவர், பசியும் தாகமும் அளவுக்கு மீறிய நிலை, ஏதேனும் ஓர் உறுப்பு கடும் வேதனை தந்து கொண்டிருப்பது, வலுத்த நோய், மனநிலையில் பயம் கோபம் கவலை முதலிய வேறு பல எண்ணங்கள் குழப்பிக் கொண்டு காம இச்சைக்கு இடமளிக்காதிருத்தல், இவை இருந்தால் உடலுறவு கேடு விளைவிக்கும். ஆரோக்கிய நிலையிலும் அளவுக்கு மீறிய உடல் உறவு கொண்டால் வயிற்றுவலி, வரட்டு இருமல், மூச்சுத் திணறல், சிறிதளவு உடலுழைப்பிலும் மூச்சு முட்டல், மூச்சுத் திணறல், காங்கை, இளைப்பு ரத்தக்குறைவு, க்ஷயம் முதலிய பல நோய்களுக்கு வித்திடக்கூடும்.

ருதுசர்யை

பருவங்களுக்கேற்ப வாழ்க்கை முறை -

காலசக்கிரம் சுழன்றுகொண்டே யிருக்கிறது. அது ஒரே சீராகத் தான் சுழலுகிறது. ஆனால் அதன் பாதையிலுள்ள ஜீவராசிகள் அந்தச் சுழலால் பாதிப்புறுவது பல்வேறு விதமாக அமைகிறது. இரவும் பகலுமான ஒரு தினத்தில் காலசக்கரச் சுழலில் ஏற்படும் வேறுபாடுகள் போல் ஆண்டுக்கொரு தடவை மாறும் காலச்சக்கிரச் சுழலிலும் வேறு பாடுகள் அனந்தம் எனினும் அவற்றை ஆறு வகையாகப் பிரித்துள்ளனர். அவை ருதுக்கள் எனப்படும். (ருது - அடையுமிடும், நிலே) சூர்யன் மேஷம் முதலிய பன்னிரண்டு ராசிகளில் ஸஞ்சரிக்கையில் ஏற்படும் பருவநிலேகள் இவை. பொதுவாக குளிர் (சீதம்) கோடை, (கிரீஷ்மம்) மழை. வர்ஷா என்றவாறு பருவங்கள் மூவகைப்படினும் பல்வேறு தேசங்களின் பருவநிலேயை ஒட்டி ஆறு ருதுக்கள் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. பாரதத்திலேயே இவை ஒரே சீராக இல்லே.

கால சக்கிரம் எனும்போதே இதற்கு எது தொடக்கம், எது இறுதி என்று குறிப்பிடுவது இயலாதென்பதை அறியலாம். தமிழ் நாட்டில் சித்திரை முதல் ஆண்டைக் கணக்கிட்டு, வஸந்தம், கிரீஷ்மம், வர்ஷா, சரத்து, ஹேமந்தம், சிசிரம் என ஆறு ருதுக்கள் கணக்கிடப்பெறுகின்றன. ஸௌரமானப்படி இந்த வழக்கு. சாந்திரமானபபடி பங்குனியில் வரும் சுக்கில பக்ஷத்துப் பிரதமையிலிருந்து தொடங்குவதால் சிறிது மாறும். இவ்வகையில் மார்கழியிலிருந்து ஆண்டுத் தொடக்கமும் ஒரு காலத்திலிருந்திருக்கிறது. அதனால் மார்கழியை ஆக்ரஹாயணம் எனக் குறிப்பிடுவர் (ஹாயன - ஆண்டின், அக்ரே முதலில் - ஆக்ரஹாயணம்).

மார்கழியை ஆண்டின் தொடக்கமாகக் கொள்ள முக்கிய காரணம் ஒன்று உண்டு. பூமியின் சுழலேக் கணக்கிட்டு நாம் ஒரு இரவு பகல் கொண்டதை ஒருநாள் எனக் கொள்வோம். தேவர்கள் கணக்கில் சூர்யன் ஒரு தடவை சுழன்று மறுபடி அதே ராசிக்கு வரும் காலவரை ஒருநாள் ஆகும். இது நமக்கு

ஒரு ஆண்டு காலம். நமது நாள் விடியற்காலையில் துவங்குவதுபோல் தேவர்களது நாள் மார்கழி மாதத்தில் தொடங்குகிறது. ''மாஸாநாம் மார்க்க சீர்ஷோ அஸ்மி'' என்றார் கண்ணன் கீதையில். அம்மாதத்தில் மிருகசீர்ஷ நட்சத்திரத்தோடு பௌர்ணமி சேர்வதாலும், ஸௌர்யனின் மார்கத்தில் ஸஞ்சார தலைப்பகுதியாக இருப்பதாலும் அது மார்கசீர்ஷ மாதமாகிறது. தமோ குணமும் அறியாமையும் சேர்ந்து உருப்பெற்ற இருள் அகலும் விடியற்காலை வேளைபோல, இம்மாதமும் தமோ குணமும் அறியாமையும் அகலும் நல்வேளை. அதனால்தான் இம்மாதம் இறைவனின் வழிபாடுகளை அதிகம் செய்வர். இறைவனுக்குப் புதுப்பொங்கல் படைக்கப்பெறும் மாதம். ஆழ்வார் - நாயன்மார்களின் புனிதத் திருமொழிகளைப் பாடிப் பரமனை வழிபடும் மாதம். இந்த மாதம் தொடங்கி ருதுக்களை கணிப்பதை ஆயுர்வேதம் பின்பற்றியுள்ளது.

மார்கழி - தை	ஹேமந்த ருது	(முன்பனிப்பருவம்)
மாசி - பங்குனி	சிசிர ருது	(பின்பனிப்பருவம்)
சித்திரை - வைகாசி	வஸந்த ருது	(கோடைப்பருவம்)
ஆனி - ஆடி	கிரீஷ்ம ருது	(காற்றடிப்பருவம்)
ஆவணி - புரட்டாசி	வர்ஷா ருது	(முன் மழைப்பருவம்)
ஐப்பசி கார்த்திகை	சரத் ருது	(பின் மழைப்பருவம்)

மார்கழி முதல் ருது கணனத்தை ஆயுர்வேதம் பின்பற்றியதற்கு மற்றொரு முக்கியக் காரணம் உண்டு. ஆரோக்கிய ரீதியில் அது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. சூர்யன், பூமி இவை சுழல்வதால் சூழ்நிலையில் ஏற்படும் மாறுதல் இரண்டு. ஒன்று சூழ்நிலையில் கிடைக்கும் போஷணத்தை ஏற்று வளர்ச்சியடைய உதவும் காலநிலை. இதனை விஸர்க்க காலம் என்பர். மற்றொன்று சூழ்நிலையிலுள்ள போஷணச் சத்தை உறுஞ்சி வற்ற வைக்கும் காலநிலை. இது ஆதானகாலம் எனப்படும். ஆதானகாலம் தொடங்குவது மாசியில், முடிவடைவது ஆடியில், விஸர்க்காலம் தொடங்குவது ஆவணியில், முடிவது தையில். ஸௌர்யனைக் கொண்டு இந்தக் காலநிலை மாறுவதால் ஸௌர்யனின் சக்திமிக்க காலம் ஆதானம்.

ஸூர்யனின் சக்தி குறையும் காலம் விஸர்க்கம். ஆனால் ஆதானத்தின் சக்தி மார்கழியிலேயே வெளிப்படத் தொடங்கி விடுகிறது. ஆனியில் அதன் கடுமை குறையத் தொடங்குகிறது. இந்தக் காலவரையை ஒட்டி மார்கழியில் தொடங்கிக் கார்த்திகை வரை ஓர் ஆண்டாகக் கணக்கிட்டுப் பருவநிலைகளை ஆயுர்வேதம் அமைத்துக் கொடுத்துள்ளது.

ஆதானகாலத்தின் செயல்முறை - மார்கழி மாதம் தொடங்கி ஆடி மாதம் முடிவடையும் வரை உள்ள இக்காலத்தில் சூர்யனின் சக்தி கடுமையாக உணரப்படும். சூர்யனின் உஷ்ணத்தால் சூழ நிற்கும் காற்று மண்டலமும் கொதிப்படையும். சூடு, வரட்சி வேகம் மிக்க சூழ்நிலை அமையும். பூமியிலுள்ள ஜலாம்சம் வற்றும். நீர் வரட்சியால் காய்ந்த உணவுப்பொருள்களில் இனிமை குறைந்து கசப்பும் துவர்ப்பும் காரமும் மிகுந்து காணும். இதில் சூடு மிகுந்து காணுமாதலால் ஆக்நேயம் என இந்தக் காலவரையைக் குறிப்பிடுவர். பொதுவாக மனித உடல் வரட்சியும் சூடும் மிகுந்து இளைத்துக் காணும்.

விஸர்க்க காலம் - வான மண்டலத்தில் சூர்யனின் வெப்பத்தால் கொண்டு சேர்க்கப்பெற்ற நீர் கனத்து உலகம் குளிர்ச்சியடையும் வேளை. சூர்யனின் வெப்பம் இந்த மேகச் சூழலால் மறைவதால் பூமியில் சூர்யனின் வெப்பம் குறைந்து காணப்படும். வானில் மேகங்களும் பூமியில் மழையால் பெருகிய நீரோட்டமும் சூழ்நிலையிலுள்ள காற்று மண்டலத்தின் வெப்பத்தைக் குறைத்துக் குளிர்ந்ததாக்கும். எங்கும், பசுமை, நெய்ப்பு மிகுந்த நிலை. நீர் நிறைவால் உணவுப்பொருள் அனைத்தும் இனிப்பும் புளிப்பும் உப்பும் மிக்கதாகக் காணும். இந்தக் காலவரையை ஸௌம்யம் என்று குறிப்பிடுவர்.

ஒரு ருதுவின் பின் மற்றொரு ருதுவாக வண்டித் தொடர் போல காலவரை மாறுவதால் திடீரென வெப்பமோ குளிரோ மாறுவதில்லை. காலநிலை மாறுபடுவதை அறியமுடியாதபடி கணத்திற்குக் கணம் இம்மாறுபாடு நிகழ்கின்றது. இதனால் விஸர்க்க காலம் முடியும் தருவாயில் பூர்ண பலத்துடன்

விளங்கும் மனிதன் ஆதான காலத் தொடக்கமாகிய பனி நாட்களில் பூர்ண பலத்துடனேயே இருக்கிறான். பிறகு கிரமமாகப் பலம் குன்றி ஆதானகால இறுதியில் மிகவும் பலம் குன்றியவனாக ஆகிறான். விஸர்க்க காலத்தை இந்தக் குறைந்த பலத்துடனேயே தொடங்குவதால் விஸர்க்க காலத்தின் தொடக்கமாகிய வர்ஷருதுவில் பலம் குன்றியே காணப்படுபவன் கிரமமாக விஸர்க்ககால இறுதியான தைக்குள் பூர்ண பலம் பெற்றவனாகிறான். இந்த சக்கிரம் போன்ற சுழற்சியில் மனிதன் காலத்திற்கேற்பத் தனது வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ளும் வழியையே ருதுசரியை என்ற தலைப்பில் ஆயுர்வேதம் தருகிறது. அதனைக் காண்போம்.

பருவங்கள் ஒரே சீராக இருப்பதில்லை. மழை காலத்தில் மழை பெய்யாமல் பனி கொட்டத் தொடங்கலாம். பனி காலத்தில் கோடையின் கொடுமை உணரப்படலாம். இவை ருதுவிபரியயம் எனப்படும் பருவக் கோளாறுதான். இவற்றையும் மனத்திற்கொண்டு நமது நடவடிக்கைகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இனி ருதுவாரியாகக் காலத்தைப் பிரித்து, அந்தக் காலத்தில் ஆரோக்கியத்தில் நேரிடையாக மாறுதல்களை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலை மாறுதல்கள், அவற்றால் தனி மனிதனின் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்கள், அம்மாறுதலுக்கேற்பக் கையாள வேண்டிய ஹிதமான நடைமுறைகள், தவிர்க்கவேண்டிய அஹிதமான நடைமுறைகள் இவற்றைத் தொடர்ந்து கவனிப்போம்.

ஹேமந்த - சிசிர ருது சரியை

ஹேமந்தம் - (மார்கழி - தை) முன்பனிக்காலமாகிறது. சிசிரம் (மாசி - பங்குனி) பின்பனிக்காலமாகிறது. பெருமழை பெய்து வானம் தெளிந்தபின் வடதிசையிலிருந்து காற்றும் பனியும் தொடங்கிக் குளிர் அதிகமாகும் பருவம். உடலில் குளிரால் வரட்சி இந்நாட்களில் அதிகமாகிறது. வரட்சி உடலில் உணரப்படும் இடங்கள் தோல் உதடு மூக்கு முதலிய நீர்க் கசிவிடங்கள், வரட்சி மிகுந்தால் தோலின் ஸ்பர்ச

உணர்ச்சி மங்கும். கசிவிடங்கள் காய்ந்து வெடிப்பு ஏற்படும். கசிவுள்ள பாதைகளில் நடைபெறும் ஓட்டம் தடைபெறும்.

ஆண்டில் வரட்சி மிகுந்து காணும் காலம் ஆனி ஆடி ஆகிய காற்றடி காலமும் இந்தப் பனி காலமும்தான். காற்றடி காலத்திய வரட்சி கடும் கோடையைத் தொடர்ந்து வருகிறது. வெளிச்சூழ்நிலையில் உள்ள அதிகச் சூட்டிற்கேற்ப உடலின் சீதோஷ்ண நிலையைச் சரி செய்வதில் தாமதம் அப்போது விளைகிறது. பனிகாலத்திய வரட்சி மழை காலத்தைத் தொடர்ந்து வருவது. வெளியிலுள்ள குளிருக்கேற்ப உடலின் சீதோஷ்ண நிலையைச் சீர் செய்வதில் தாமதம் இப்போது விளைகிறது.

தமிழ்நாடு சம்பந்தப்பட்டவரை மார்கழியில் தொடங்கும் பனி மாசி சிவராத்திரியுடன் சிவ சிவ என விலகும் என்பர். மார்கழியில் முதலில் பகலில் மழையால் வெப்பத்தணிவும், இரவில் பனியால் அதிகக் குளிரும் காணப்படும். மார்கழியின் பிற்பகுதியிலும் தை மாசியிலும் பகலில் வெயிலின் கடுமையும் இரவில் பனியின் குளிரும் அதிகம் காணும். பங்குனியில் பனி குறைந்து கோடை தொடங்கும். மார்கழியில் கர்ப்போட்டம் எனச் சில நாட்கள் குறிக்கப்படும். அடுத்த ஆண்டின் மழை நிலையை இதனைக் கொண்டு முன் அறிவர். பெரும்பாலும் வானம் மந்தாரமாக இருக்கும். மழை நடுநடுவே பெய்வதும் உண்டு. பனியின் கடுமை குறைந்தாலும் குளிரின் கடுமை குறையாது.

தக்ஷிணாயனம் முடிந்து உத்தராயணம் தொடங்கும் இந்நாட்களில் இரவு நீண்டும் பகல் குறைந்துமிருக்கும். இரவு நீள்வதால் முன் இரவு உண்ட உணவு ஜீர்ணிக்க அவகாசம் அதிகம். வெளியில் உள்ள குளிர் பாதிப்பு இரைப்பையிலும் சிறு குடலிலும் வெப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். அதனால் இரவில் உண்ட உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாகி விடுவதால் பொழுது விடியும்போதே நல்ல பசியும் சுறுசுறுப்பும் உண்டாகும். பசிக்கேற்ற உணவு விழித்த உடன் தேவை. அந்தப் பசியை மதித்து உண்ணாவிடில் களைப்பு மிகும். மார்கழித் திருநாளின் பொங்கலும் தைத் திருநாளின் சர்க்கரை

பொங்கலும் காலத்திற்கேற்ற உணவு. முன்னோர்களின் இந்த திட்டத்தை என்றும் யாவரும் பாராட்டுவர்.

பனிவாடை அடங்கி அருணோதயம் ஆனதும் வானில் பரவி நின்ற பனி கதிரவனின் வெப்பத்தால் உருகி மழைபோல் பெய்யும். அதனால் இந்தப் பனி பெய்யும் வேளைக்கு முன்னரே - விடியற்காலையிலேயே ஸ்நானம் செய்வது வழக்கம்.

ப்ராஹ்ம முகூர்த்தத்தில் ஆறு குளங்கள் கதகதப்புடன் இருக்கும். ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு உடன் காய்ந்த உடை உடுத்திக் கொள்ளக் குளிர் தெரியாது. போர்த்தப் போர்த்தக் குளிர். போர்வைகளால் கண்ணைத் தவிர மற்ற இடங்களைப் போர்த்திக் கொண்டு வருபவர் ஒருபுறம். ஸ்நானம் செய்து தூய ஆடை உடுத்தி அதிகம் போர்த்திக் கொள்ளாமல் குளிரை உணராமல் வருபவர் ஒருபுறம். இவர்களை இப்போது காணலாம். பனி இறங்கத் தொடங்குமுன் ஆறு குளங்கள் போன்ற இடங்களில் வெட்ட வெளிகளில் ஸ்நானம் செய்யலாம். ஸூர்ய கிரணங்கள் பட்டுப் பனிபெய்து நீரில் கலந்ததும் ஆறு குளங்களின் நீர் சில்லிட்டு விடும். அந்தச் சில்லிப்பு மறைய 2 - 3 மணி நேரம் ஆகும். இந்த வேளைகளில் குளியறைகளில் - காற்று அதிகம் வீசாத இடங்களில் ஸ்நானம் செய்வது உசிதம்.

பனியால் தோல் வரட்சியடையும். நல்ல தைலங்கள் அல்லது நல்லெண்ணெய், மிளகு ஓமம் பூலாங்கிழங்கு முதலியவை போட்டு காய்ச்சிய எண்ணெய், ஏதாவதொன்றைப் பூசி நன்கு தேய்த்துப் பிடித்து விட்டுக் கொண்ட பின் வெந்நீரில் நீராடல் நல்லது.

இளம் வெயில் பட உட்கார்ந்திருப்பதைப் பெரிதும் விரும்பும் பருவம். பனியால் ஏற்பட்ட வரட்சியால் தோலில் அரிப்பு சினப்பு ஏற்படுவது உண்டு. அரிப்பும் சினப்பும் உள்ளவர்களுக்குக் காலை வெயில் பெரிதும் உவப்பாயிருக்கும். ஆனால் அது ஹிதமானதல்ல. இதனால் சொரி சிரங்கு அதிகமாகும். மாலை வெயில் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது.

பசி இருக்கும் போது லேசான நெய்ப்புள்ள உணவு, சோர்விற்கும் சோம்பலுக்கும் இடம் கொடாதிருத்தல், உடலின் கதகதப்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல், உடற்பயிற்சி, மூக்கு, காது போன்ற இடங்களில் சில்லிப்பு உட்புகாதபடி பாதுகாத்தல் நல்லது. பின்மண்டை, காது முன் நெற்றி இவற்றைப் பருத்தித் துணியால் சுற்றிக் கொண்டு வெளி செல்வது நல்லது, படுக்கை மேற்போர்வை முதலியவற்றைக் கதகப்பாக வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

உடலில் பலம் நிறைய இருக்கும். ஆனாலும் தோலின் வரட்சியால் சொரி, சிரங்கு, படை, நமைச்சல் அதிகமாகும். கொசு முதலியவை அதிகமாகப் பரவுவதால் சொரி முதலியவை மேலும் அதிகமாகப் பரவும், குளிரின் மிகுதியால் வரட்டிருமல், ஆஸ்த்மா, குளிர் ஜ்வரம், நரம்பு வலி, வயிற்றில் வரட்சியால் வலி, பூட்டுகள் திமிர்த்து வீங்குதல் அதிகமாகும். பனி மிகுந்து வெளிக்குளிர் அதிகமானால் ஜீர்ணகோசம் சரியாக இயங்குபவர்களுக்கு அதிகப் பசியும் எளிதில் ஜீர்ணமாவதும் உண்டு. ஜீர்ணப்பணி மந்தித்திருப்பவர்களுக்கு மழையால் வெளிக்குளிர் அதிகமானால் நேர் மாறுக 'அஜீர்ணமும் பசி மந்தமும் இருக்கும். அதனால் மழை இருந்தால் லகுவான சூடான உணவு நல்லது. மழை இல்லாதிருந்தால் பசிக்கேற்ப நெய்ப்புள்ள புஷ்டியான உணவு ஏற்கலாம்.

ஈரமும், குளிர்ச்சியும் மிக்க பாதைகளில் காலணியின்றி செல்வது தலைச்சளி, நீர்க்கோர்வை, வாயுவலி, கெண்டைவலி, முதலிய பல குளிர்வாத நோய்களுக்கு இடமளிக்கும். கடுங் குளிரில் உள்ளே பருத்தி ஆடையும் வெளியே கம்பளி அல்லது கம்பளத்தாலான ஆடையும் கை கால்களுக்குக் கம்பளி உறைகளும் நல்லது. கை கால்களில் குளிர் பட்டால் தோல் வெடித்துப் புண்ணாகிவிடும். உதடும் வெடிக்கும். உதட்டின்மேல் கடுகெண்ணெய் தடவிக் கொள்வது நல்லது. வடதேசத்தில் குளிர் மிக்கப் பகுதியில் உள்ளவர், கடுகெண்ணெயையே பூசவும் உட்கொள்ளவும் பயன்படுத்துவர்.

பனி மிகுந்த ஊரில் பகலில் வெயில் இருக்கும் போது வெயிலில் சிறிது நேரமாவது இருப்பதும் கணப்படியில் அல்லது எலக்ட்ரீக் ஹீடர் அமைந்த அறையில் குளிர் காய்வதும் மிகவும் இதமானது. இயற்கை வலிவு பூர்ணமான பருவமானதால் நல்ல தேகப்பயிற்சிக்கு ஏற்ற நாள். தம்பதிகளின் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு மிக ஏற்ற பருவம். இந்த ருதுவில் கருத்தரித்தால் குழந்தை புஷ்டியுடனும் வலிவுடனுமிருக்கும்.

சூழ்நிலையில் நீர்கோர்த்துள்ளதால் ஸைனஸைடிஸ் என்ற பீனஸ நோயால் முன் வாதனைப்பட்டவர்க்குத் தற்போது நோய் கடுமையாக வாய்ப்புண்டு. இதற்குத் தக்க சில பாதுகாப்புகள் உண்டு.

நீர் கோர்வை ஏற்படக் காரணம் - கண் காது முதலிய ஐம்புலன்களில் மூன்று புலன்களுக்கு மூடி கிடையாது. கண்களை உபயோகிக்க விரும்பாவிட்டால் மூடிக்கொள்ள இரப்பை உண்டு. நாக்கை உபயோகிக்க விரும்பாவிட்டால் மூடிக் கொள்ள உதடுகள் உண்டு. ஆனால் காதுகளுக்கோ மூக்கிற்கோ தோலுக்கோ இத்தகைய பாதுகாப்பு வசதிகள் இல்லை. அதனால் வெளி சீதோஷ்ண நிலைகளுக்கேற்ப இவைகள் மாறித் தாங்க வேண்டிய நிர்பந்தமுள்ளது. இந்த மூன்றையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் ஸஹிப்புத் திறனும் குன்றுதவாறு பாதுகாப்பது மிகஅவசியமாகிறது.

நீர்கோர்வை ஏற்பட முக்கிய காரணங்கள் - தலையில் அதிகம் வியர்க்குமளவிற்கு காற்றோட்டமில்லாத அறைகளில் வசிப்பது. அல்லது நேரிடையே நீர்த்துளிகள் கலந்து வீசும் குளிர்ந்த வாடைக் காற்றுத் தலையில் படும்படி இருப்பது. தன் வழக்கத்திற்கு மாறுக குடிக்கும் நீர், குளிக்கும் நீர் இவைகளின் சீதோஷ்ணத் தன்மைகளை அமைத்துக் கொள்வது, அவசரத்தையொட்டி குடிக்கும் வென்னீரிலும் குளிக்கும் வென்னீரிலும் குளிர்ந்த நீரைக் கலந்து கொள்வது. நல்ல காற்றடக்கமுள்ள சூடான அறையில் வென்னீரில் குளித்து விட்டு, உடன் குளிர்ந்த காற்றுள்ள வெட்ட வெளியில் வந்து நிற்பது, உடலில் நல்ல வியர்வை இருக்கும் போது அது

அடங்கு முன்னரே குளிர்ந்த பானத்தைப் பருகுவது - குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது, ஸ்நானம் செய்தபின் ஈரமுள்ள தலையில் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளுதல், ஸ்நானம் செய்வதற்கு முன் தலைக்கு எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளாமை, எண்ணெய் தடவியதும் தலை மயிர் படிவதற்காக ஜலத்தைத் தெளித்துக் கொள்வது முதலியவையாம். இந்த துர்பழக்கம் தொடர்ந்து கையாளப்பட்டு, உடனே தற்காப்புத் திறனும் குறையும் போது அவர்கள் ஸைநஸடிஸ் - தலைவலி ஒற்றைத் தலை வலி, நீர் கோர்வை, தலை மயிர் உதிர்தல், அதிகம் நேரம் படித்தாலோ உற்றுப் பார்த்தாலோ கண்ணும் நெற்றியும் விண்ணெனத் தெறித்து விடுவது போன்ற உணர்ச்சி முதலியவைகளுக்கு இரையாகிறார்கள். நீர்கோர்வை வராமல் பாதுகாக்க விரும்புபவர்கள் முன் கூறிய பழக்கங்களை விட்டு விடுவது அவசியம்.

ஸ்நானம் செய்யுமுன் நல்லெண்ணெயையோ வேறு தைலங்களையோ தலையில் தடவிக் கொண்டு பின் ஸ்நானம் செய்பவர்களுக்குப் பொதுவாக நீர்கோர்வை வருவதில்லை. அதற்குக் காரணம் - அந்த எண்ணெய் அல்லது தைலப்பூச்சு தோலின் சீதோஷ்ண ஸஹிப்புத் தன்மையைக் குன்றாமல் பாதுகாத்து வருவதே. வாரமிருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதும், தினமும் தலையில் ஏதாவது ஒரு தைலத்தையோ நல்லெண்ணெயையோ தடவிக் குளிப்பதும் நல்ல பாதுகாப்பளிக்கும். நீர்க்கோர்வையால் அடிக்கடித் துன்புறுபவர்களுக்கு நீர்க்கோர்வை வராமல் பாதுகாக்கும் தைலங்களில் அஸன பில்வாதி தைலம், அஸன மஞ்சிஷ்டாதி தைலம், அஸன ஏலாதி தைலம், அச்வசந்தி பலா லாக்ஷாதி தைலம், லாக்ஷாதி தைலம், ஸிந்துவார தைலம் முதலியவை நல்ல உதவியளிப்பவை. இவை எல்லா ஆயுர்வேத மருந்து விற்பனை சாலைகளிலும் கிடைப்பவை. இவைகளைத் தக்க முறைப்படி உபயோகிக்கலாம்.

நீர் கோர்வை பிடித்ததும் முதல் சில நாட்கள் அல்லது சில மணி நேரத்திற்கு மூக்கின் அடிப்பகுதி, தலை, நெற்றிப்பொட்டு புருவம் முதலிய இடங்களில் கனமும் குத்து வலியும் ஏற்படும்

இந்த நிலைகளில் ஏலத்தையும் கிராம்பையும் வெற்றிலைச்சாறு விட்டரைத்து லேசாகச் சூடாக்கி நெற்றியில் பற்றுப் போடலாம். குங்குமப்பூவையும் மஞ்சளையும் அல்லது மஞ்சளையும் சாம்பிராணியையும் அல்லது தனிக் குங்குமப்பூவை இழைத்து லேசாகச் சூடாக்கிப் பற்றுப் போடலாம். நீர்கோர்வை மிகவும் அதிகமாகி தலைகனம் மிகுந்திருந்தால் இந்தப் பற்றுப் பொருள்களுடன் புழுங்கலரிசியையோ அவலையோ சேர்த்து ஒன்றிரண்டு மிளகு கூட்டியும் பற்றுப்போடலாம்.

சிரோலேபம் - ரேவல் சீனி 100 கிராம், வேப்பம் விதை 40 கிராம், சதகுப்பை சோம்பு கருஞ்சீரகம் வகைக்கு 20 கிராம் இவைகளை இடித்து தூளாக்கிக் கொண்டு ஒரு ஸ்பூன்அளவு ஜலத்தில் அரைத்துச் சுடவைத்து நெற்றிப் பொட்டிலும் தலையிலும் புருவத்திலும் பற்றுப்போட நல்லது. இவ்வகைப் பற்றுகள் நீர்க்கோர்வையை எளிதில் பழுக்கச் செய்து வெளியேற்றவும் அதன் ஜலாம்சத்தை வரளச் செய்து வேதனையைக் குறைக்கவும் வல்லவை.

ராஸ்நாதி சிரோலேப சூர்ணம் - இது மிகவும் பிரஸித்தமானது. கேரள தேசத்தவர் அனைவரும் இதை நல்ல முறையில் உபயோகிக்கின்றனர். ஒவ்வொரு எண்ணெய் குளிக்குப் பின்னரும், நோயிலிருந்து விடுபட்டுத் தலைக்கு ஜலம் விட்டுக் கொண்ட பின்னரும் இந்த சூர்ணத்தை உச்சந் தலையிலும் புரடியிலும் தேய்த்து விட்டுக் கொள்வர். ஜலதோஷம் ஏற்படாமலிருக்கவே இந்தப் பாதுகாப்பு. கடுமையான நீர்க்கோர்வையுள்ள போது லேசாக சிற்றாமணக் கெண்ணெய் அல்லது பஞ்சகுண தைலம் விட்டு இதைத் தலையில் தேய்க்க வரண்ட நீர்க் கோர்வை வேக்காளத்தை அகற்றி வலியும் கசிவும் குறைந்து சுகமேற்படும். இதைச் செய்வதும் மிகச்சுலபம். சித்தரத்தை தேவதாரு, வாசனை கோஷ்டம், கோரைக் கிழங்கு, வெள்ளைக் குங்கிலியம், பூங்காவி, சந்தனத்தூள், அதிமதுரம் கடல்நுரை, அமுக்கராங்கிழங்கு, சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, வெட்டி வேர் கரியபோளம், சிற்றாமுட்டிவேர், விலாமிச்சைவேர், கடுகு ரோஹிணி, மஞ்சள், வசம்பு, ஸஹஸ்ரவேதி, புளியிலை நரம்பு

ஆவல் புங்குப்பட்டை அகில் ஆக 24 சரக்குகள். இதில் ஸஹஸ்ரவேதி தவிர மற்றவை எங்கும் கிடைக்கக் கூடியவை. ஸஹஸ்ர வேதி ஒரு சிவப்பு நிறக்கல். இது இல்லாவிட்டாலும் பாதகமில்லே. இவைகள் வகைக்குச் சமஎடை சேர்த்து நன்கு இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஜ்வரத்தில் ஏற்படும் தலேவலி, நீர்க்கோர்வை முதலியவைகளில் இது நல்ல மருந்து.

ஷட்பிந்துதைலம் அணு தைலம், இவைகளில் ஒன்றை மூக்கில் 2-4 சொட்டுகள் நஸ்யமிடத் தடையின்றி நீர்க்கசிந்து குத்து வலி நிற்கும். மிளகை ஊசியின் முனேயில் குத்திக் கொண்டு அதை நெருப்பில் கொளுத்திப் புகையும்போது அந்தப் புகையை மூக்கின் வழியே உறிஞ்சுவதால் தலேக்கனம் குறையும்.

கடுமையான நீர்க்கோர்வை இருக்கும் போது மஹாலக்ஷ்மீ விலாஸரஸம், கர்ப்பூராதி சூர்ணம், தாளீஸாதி வடீ, வ்யோஷாதிவடீ முதலிய மருந்துகள் நல்ல குணம் தருபவை. வைத்தியர்களின் ஆலோசனேப்படி இவைகளே ஏற்பது நல்லது.

உடலின் சகிப்புத் தன்மைக் குறைவால் ஏற்படக் கூடிய நோயானதால், உடலிற்கு வலிவளிக்கக் கூடிய தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந்தாதிலேகியம், சியவனப்ராசம், கூஷ்மாண்ட ரஸாயனம் முதலிய பலம் தரும் ரஸாயனங்களே இடைவிடாமல் ஏற்பதும் தோலின் சக்தியைப் பாதுகாக்க எண்ணெய் குளியலும் மிகவும் அவசியமானவை.

நீர்க்கோர்வையின் ஆரம்ப நிலேயில் தயிர் சேர்ந்த உணவு ஏற்றது. வயிற்றில் மப்பு மிகுதியும் தலேயில் சேர்ந்த நீர் முற்றி மார்பிலும் கபக்கட்டு ஏற்பட்டு ஜ்வரமும் வரும் நிலேயில் இருந்தால் தயிர் சேர்க்கக்கூடாது. தயிர் கபத்தையும் மந்தத்தையும் அதிகமாக்கும்.

தலேயில் நீர்க்கோர்வை உள்ளவர்கள் பொதுவாக வெட்ட வெளியிலோ காற்றோட்டம் அதிகமுள்ள இடங்களிலோ ஸ்நானம் செய்யக் கூடாது. தலே முழுகுவதையும் நிறுத்துவது

நல்லது. இதமான வென்னீர் விட்டுக் கழுத்துக்குக் கீழ் குளிப்பதும், வாயில் வென்னீர் விட்டுக் கொப்புளிப்பதும் நல்லது. தூங்கும் போது தலைக்குத் தலையணைக்குப் பதிலாக புழுங்கலரிசி, துவரம்பருப்பு இவைகளை துணிப்பையில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு படுப்பதால் ஸுகம் ஏற்படுவதுண்டு.

காது மூக்கு தொண்டை என்ற இந்த மூன்றும் ஒன்றோடொன்று தொடர்பு உள்ளவை. அதனால் நீர்க்கோர்வை உள்ளபோது காதினுள் தண்ணீர் புகாமலும் குளிர்ந்த காற்றுப் படாமலும் இருக்குமாறு பஞ்சு வைத்து அடைத்துக் கொள்ளுவது நல்லது. சிறு குழந்தைகளுக்கு நீர்க்கோர்வை அதிகமாகும்போது காதில் வலியும் அதிகமாகி விடும். தலைக்குச் சூடான பற்றும், காதைச்சுற்றி சூடத்துடன் சேர்த்து காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெயையோ யூகலிப்டஸ் எண்ணையேயோ தடவி ஒத்தடமும் கொடுக்க வேதனை குறைந்து தூங்கும். பஞ்ச குண தைலம் என்ற தைலமும் கர்பூராதி தைலம் என்ற தைலமும் ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைப்பவை. அவை இந்த நிலையில் மேல்தேய்த்துச் சூடுகாட்ட ஏற்றவை.

வஸந்த - கிரீஷ்மருதுக்களில்

பனியின் கடுமையிலிருந்தும் விடுபட்டுக் கோடையின் எல்லைக்குள் இப்பொழுது அடி வைக்கிறோம். உத்தராயண ஆரம்பத்தில் தெற்குக் கோடியில் இருந்த ஸூர்யன் மெள்ள மெள்ள வடக்கு நோக்கித் திரும்பி வரும் பாதையில் வானத்தின் நடுவே நம் தலைக்கு நேராக மேலே வரும் காலம் கடுங் கோடையாகிறது. பனியின் வரட்சியும் குறைந்து பனிக்குளிரிலேயே கடுங் கோடையை அனுபவிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம். சித்திரையும் வைகாசியும் வஸந்து ருதுவாகும். இதுவே நம் நாட்டினருக்குக் கடுங் கோடை. கடுங் கோடைகாலமெனக் கூறப்படும் கிரீஷ்மருதுவில் (அதாவது ஆனி, ஆடி மாதங்களில்) மேற்கு மலைத் தொடரில் மழை ஆரம்பிப்பதாலும், தென்மேற்கு பருவக் காற்று வீசுவதாலும், காவிரி முதலிய ஆறுகளில் நீரோட்டம் ஆரம்பமாவதாலும்,

கிரீஷ்ம ருதுவில் கடுங் கோடையின் பலம் மெள்ள மெள்ளக் குறைந்து விடுகிறது. ஆக தமிழ்நாடு சம்பந்தப்பட்ட வரை பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி ஆனி ஆகிய நான்கு மாதங்கள் கோடை காலமாகின்றது.

பங்குனியிலும், புரட்டாசியிலும் மண்ணுருகக் காயுமென்பர். இரவில் வஸந்தத்தின் நறுமணமும், குளிர்ச்சியும், உல்லாசமும் உணரப்படினும், பகலில் கோடையில் அனுபவம் தாளவொண்ணாத சிரமத்தை அளிக்கும்.

பனிக் குளிர் காரணமாக, பனிகாலத்தில் உடலில் இயற்கையாகக் கபம் சேர ஆரம்பிக்கின்றது. சேர்ந்த கபம் குளிரில் உறைந்து ஆங்காங்கு தங்கியிருக்கும். திடீரெனக் குளிர் நின்று கோடை வெப்பம் அதிகமாகும்போது, கபம் இளகிப் பரவ ஆரம்பிக்கும். கோடையின் தாபம் மிகுதியாக அனுபவிக்க ஆரம்பித்ததும், குளிர்ந்த பானங்களிலும் ஸ்நானத்திலும் காற்றிலும் ஆசை அதிகமாகி அளவை மீறும்போது, உறைந்த கபம் நல்ல பலத்தைப் பெற்று மார்ச்சளி, இருமல் முதலிய கப நோய்களை உண்டாக்குகின்றது. வெளியிலுள்ள கானலுக்கும் உள்ளே பரவும் கபத்திற்கும் போட்டி அதிகமாகும்போது கோடைக் கட்டி, அம்மை டைபாய்டு ஜ்வரம், வயிற்றுக் கடுப்பு முதலிய நோய்கள் தலையெடுக்கின்றன.

பொதுவாகவே ருது காலத்தையொட்டி உடலிலுள்ள இயற்கை பலம் மிகக் குறைவாக உள்ள நேரம் கோடை காலம். உத்தராயணம் ஆதான காலம் அல்லவா?

சரீரத்தில் இனம் தெரியாத, பலஹீனம், கை கால் அசதி, மந்தம், அதிக நாவரட்சி இரவில் புழுக்கம் காரணமாக தூக்கமின்மை, பகலிலும் வெப்பம் காரணமாகத் தூங்க முடியாமை, கடும் வியர்வை, வியர்வை உலராமல் உடலில் சேர்ந்து தோல்புறம் கனத்தல், தோலின் அடியிலுள்ள வியர்வை கோளங்கள் அழற்சி கண்டு சிறிதும் பெரிதுமாக சினப்புகள் இவையெல்லாம் இக்காலத்தில் ஏற்படும் இயற்கை உபத்திரவங்கள். இக்காலத்தில் பகல் நீண்டு இரவு குறையும்.

கோடைகாலத்திய நோய்கள் வராமல் தடுக்க சில நற்பழக்கங்கள் நம் நாட்டில் கையாளப்பட்டு வருவதைக் காண்கிறோம். அவைகளில் முக்கியமானது மாலை வேளையில் குளிப்பது என்பது. காலையில் ஸ்நானம் செய்பவர் கூட மாலையில் ஸ்நானம் செய்யத் தவறுவதில்லை. நாள் முழுவதும் வெப்பத்தினால் ஏற்பட்ட அலுப்புத்தீர உடலில் மெல்லியதான சந்தன பலா லாக்ஷாதி தைலம் சந்தனாதி தைலம் ப்ருங்காமலகாதி தைலம் த்ரிபலாதைலம் முதலிய தைலங்களில் ஒன்றையோ நல்லெண்ணெயையோ, தேங்காயெண்ணெயையோ அவரவர்கள் பழக்கத்திற்கேற்ப தடவிக் கொண்டு ஆறுகளிலோ வீட்டிலோ ஸ்நானம் செய்வதால் பலஹீனம்மாறும் ; உற்சாகம் ஏற்படும் ; இரவில் நல்ல தூக்கம் வரும். இக்காலத்தில் எண்ணெயைக் காலையில் தேய்த்துக் கொள்ளுவதை விட மாலையில் தேய்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது. காலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டபிறகு வெயிலில் அலைய நேரிட்டால் தலைவலியும் அசதியும் அதிகமாகும். ஆகவே மாலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுவது இவ்வபத்தியத்தைத் தவிர்க்கும். வெள்ளை மிளகைப் பாலில் அரைத்துக் கலக்கித் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யலாம். அவ்விதமே ஜீரகத்தைத் தேங்காய்ப் பாலில் அரைத்தும் கசகசாவை ஜலம் விட்டரைத்தும் மேலே பூசிக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யலாம். வடித்த கஞ்சியைத் தலைக்கும் உடலுக்கும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும் வாரத்திற்கு ஓரிரு முறை முடிந்தவர்கள் தலைக்குக் களிமண் குழம்பிட்டுத் தேய்த்துக் கொள்ளுவதும் கோடையின் உக்கிர வேகத்தைக் குறைக்கும். வாரத்திற்கு ஓரிரு முறை அல்லது ஒத்துக் கொண்டால் தினமும் இரவு படுக்கும் முன்போ காலையில் குளிக்கும் முன்போ சிற்றாமணக்கெண்ணையை உள்ளங்காலில் தேய்த்துச் சற்று ஊறிடச் செய்யலாம். சூட்டை உணர்த்துவதும் தாங்குவதும் உடலின் மேற் போர்வையான தோல்தான். இதன் இயற்கை பலம் குன்றுமல் காப்பாற்றினால் கோடை உபத்திரவங்களில் பலவற்றிலிருந்தும் நாம் தப்பிக்கலாம். தோலிற்குப் பதமிடுவதும் பலமளிப்பதுமான உபாயங்களே முன் கூறியவை.

வெயிலில் அலைந்து திரும்பிய பின்னரோ, வேறு விதமாகவோ உடலில் அதிக வியர்வையும், சூடும் இருக்கும் போது அந்தச் சூடு தணிந்து சம நிலை ஏற்படும் வரை குளிர்ந்த பானங்களைக் குடிப்பதும், ஸ்நானம் செய்வதும், குளிர்ந்த இடங்களாலான ஏர்கண்டிஷன் உள்ள அறைகளில் நுழைவதும் மின்சார விசிறியின் கீழ் அமர்வதும் தாற்காலிகமாய் எவ்வளவு சுகம் அளித்தாலும் உடலுக்குக் கெடுதி விளைவிப்பவையே. அவ்விதமே குளிர்ந்த இடங்களிலிருந்து வெளிப்பட்டு உடனே வெயிலில் செல்வதும் கெடுதியே. இவையெல்லாம் தோலின் இயற்கை வலிவையும் உடலின் சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மையும் பெரிதும் பாதிக்கும்.

தற்காலத்தில் சீதோஷ்ணங்களையோ சுக துக்கங்களையோ வேறு எந்தவிதமான துவந்துவங்களையோ சமமாக ஏற்கத் தக்க திடம் பெரிதும் குறைந்துள்ளது. இவ்விதம் சகிப்புத்தன்மைக் குறைவால் சிறிதளவு வெயிலில் அலைந்தால் கூட 'ப்ளட் ப்ரஷர்' 'ஸன்ஸ்ட்ரோக்' முதலிய நோய்கள் பெரிதளவிலும் பாதிக்கின்றன. இவைகளைத் தவிர்க்க சீதோஷ்ணங்களை சகிக்கும் சக்தியை உடலுக்கு இடைவிடாமல் அளித்துக் கொண்டே வர வேண்டும். நேரிடையாகத் திடீரெனத் தாபம் தாக்குவதற்கும் குறைவதற்கும் இடம் அளிப்பது தவறு. கால்களில் காலணி இல்லாமலும் தலைக்குக் குடை போன்ற பாதுகாப்பு இல்லாமலும் வெளியே செல்லக்கூடாது. வெளியே செல்லும் போதும் நேரிடையாக வெயிலை நோக்காமலும் கூடியவரை ஒரு குறுகிய அளவிற்குக் கண்ணோட்டத்தை அடிக்கடி குறைத்துக் கொண்டும் வருவது நல்லது.

கோடையில் ஏற்படும் இயற்கையான உடல் மாறுதல்களில் உடலில் நீர் வற்றுவதும் ஒன்று. அண்டத்திலும் பிண்டத்திலும் ஏற்படும் மாறுதல் இது. காலபலம் பெற்றுக் கதிரவன் உலகில் உள்ள நீரை உறிஞ்சிப் புதிதாக்கித் தூயதாக்கித் திரும்ப மழை காலத்தில் தருகிறான். இந்த இயற்கைப் பணியின் விளைவாக நம் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல் நீர் வரட்சி. இவ்வரட்சியைப் போக்க இயற்கை

அளிக்கும் அருமருந்து இளநீர், பனநொங்கு, முலாம்பழம், வெள்ளரிப்பழம், வெள்ளரிப்பிஞ்சு, கக்கரி முதலியவை, நாமே செயற்கையாகச் செய்து கொள்ளும் உபாயங்கள் விசிறி குளிர்பதனம் விலாமிச்சை வெட்டிவேர் முதலியவை போட்ட பானங்கள், நனைத்த விலாமிச்சைத் தட்டியாலான மறைப்பு முதலியவை.

அளவும் தேசமும் காலமும் வகையும் சரியே அமைந்தால்தான் எதுவும் நற்பயன் தரும். இளநீர், பனநொங்கு, முலாம்பழம், வெள்ளரி, கக்கிரி முதலியவை வெயிலின் வெளிதாபத்தையும் உள்ளழற்சியையும் குறைக்க வல்லவை. உடலின் ஜலாம்சம் வியர்வையாகவும் சிறு நீராகவும் அதிக அளவில் வெளிப்படுவதால் தோலிலுள்ள வியர்வை கோளங்களிலும் சிறுநீர்க் கோசங்களிலும் வேக்காளம் ஏற்படக் கூடும். அதன் விளைவாகத் தோலில் எரிச்சல் நமச்சல், சினப்புகள் சிறுநீர் வெளியாகும் போது கடுப்பு, எரிச்சல் முதலியவை ஏற்படலாம். அவைகளை இளநீர் முதலியவை நன்கு குறைத்து வெயிலால் ஏற்படும் களைப்பை அகற்றக் கூடியவை.

ஆனால் இவைகளைப் பகல் உணவிற்குப் பின் ஓரிருமணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. காலை வேளையிலும் நல்ல பசி வேளைகளிலும் சாப்பிடத் தக்கவையல்ல. நல்ல பசி வேளையில் இரைப்பை உணவை எதிர்பார்த்துக் கதகதப்புடனிருக்கும். அப்போது சீதளம் மிகுந்த இளநீர் முதலியவை நேரிடையாகச் சேரும் போது பித்தமும் சீதளமும் கலப்பதன் காரணமாக பசி மந்தம், புளிப்பு, வயிற்றில் வேக்காளம், வயிற்றுக் கடுப்பு, பேதி, தலை சுற்றல் முதலியவை ஏற்படக் கூடும். நீரில் கடுப்பும் அதிகமாகலாம். சட்டெனத் தொண்டையில் சளிகட்டலாம். சாதாரண நடையால் கூட அடிவயிற்றில் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு வலி உப்புசம் ஏற்படலாம். பழுக்கக்காய்ச்சிய இருப்புச் சட்டியில் தெளித்த குளிர்ந்த நீர் சட்டி உடையக் காரணமாவது போல வயிற்றிலுள்ள அழற்சி நீங்க உதவக் கூடியவை கூட கதகதப்பாயுள்ள குடலில் சேரும் போது வேக்காளத்தைத் தருகின்றன.

பசி மந்தித்திருக்கும் போதும், நிறைய நீர்பருகிய பின்னரும், கடும்பசி இருக்கும் போதும், வியர்வைப் பெருக்கு மிகுந்துள்ள நேரத்திலும் மார்பிலும் தொண்டையிலும் அழற்சியும் சளியும் இருக்கும் போதும் இவை ஏற்கத் தக்கவை அல்ல. நல்ல வியர்வை ஏற்பட்டுள்ளபோது, வியர்வை அடங்க அவகாசமளிக்காமல் உடன் குளிர்ந்த நீர் பருகினால் கூட உடன் மார்பில் சளி பிடிக்கும். மென்னியில் பிடிப்பு, இடுப்புப் பிடிப்பு, நீர்சுருக்கு இவை ஏற்படும். வெயிலில் அலைந்து திரும்பியவன் வியர்வையையும் தாபமும் அடங்கச் சிறிது அவகாசமளித்துக் கைகால்கள் அலம்பி, வாய் கொப்புளிதது்ப் பின் இவைகளைச் சாப்பிடுவதே சரியான முறை. எத்தனை நாவரட்சி இருப்பினும் அளவுக்கு மீறி ஒரே சமயத்தில்தொடர்ந்து சாப்பிடுவதும் தவறு.

இளநீரை எடுத்த உடன் சாப்பிட வேண்டும். தாமதிக்கக் கூடாது. அத்துடன் ஐஸ் - மற்ற பழவகைகள் சேர்க்கக் கூடாது. இளநீரின் இயற்கைக் குணம் கெட்டு விடும். இளநீரைப் பருகிய பின் நல்ல வழுக்கையாயிருந்தால் அதைச் சாப்பிடலாம். சிறிது தடித்த கொப்பரையாயின் நல்லதல்ல. இளம் பனைநொங்குதான் நல்லது. முற்றியது ஜீர்ணமாகாது. பித்தத்தைத் தூக்கி விட்டு குடலில் தங்கி வயிற்றுவலி, தலைச்சுற்றல் வாந்தி முதலியவைகளை ஏற்படுத்தும், இந்நிலையில் இஞ்சியும் உப்பும் சேர்த்துச் சுவைத்து மேல் மோர் சாப்பிட பித்த வேதனையும் குறையும். இவ்விதமே வெள்ளரிப்பிஞ்சும் பழமும் சாப்பிட நல்லது. முற்றிய வெள்ளரிக்காயைச் சமைத்துத்தான் சேர்க்க வேண்டும். வெள்ளரிப் பிஞ்சுடன் மிளகும் உப்பும் சேர்க்க அதன் சீதளம் குடலைப் பாதிக்காது. முற்றியதாயின் தயிர் சேர்த்து உண்ணலாம். பழமும் கக்கரிப்பழமும் நல்லவை. கக்கரிப் பிஞ்சு பித்தத்தைத் தூக்கிவிடும்.

இனம் பனம் நொங்கை மேல் தோல் நீக்கி உடலின் மேல் தேய்த்துப் பிறகு குளிக்கத் தோலில் எரிச்சல் கோடைக் கட்டி தினவு வியர்வைக்குரு முதலியவைகள் மறையும். தோல் வழவழப்பும் மென்மையும் பெறும்.

மாதம் ஒருமுறை கடுக்காய்த்தோல் திராக்ஷை சூரத்தாவாரை ரோஜாமொட்டு இவைகளின் கஷாயத்தைப் மலசுத்தியாவதற்குச் சாப்பிடுவது தாப நோய்களைக் குறைக்க நல்லது.

ஆறுகளிலும் மற்ற நீர்த் தேக்கங்களிலும் ஜலம் வெகுவாகக் குறைந்து அசுத்த நீர்த் தேக்கமே நிறைந்திருக்கும். அதனால் அசுத்த நீர் பருகுவதால் ஏற்படக் கூடிய நோய்கள் கோடையின் ஆரம்பத்திலும் கோடை முடிந்து ஆறு குளங்களில் புது நீர் வரும்போதும் ஏற்படக் கூடும். நீர்த்தேக்கங்களை அசுத்தமாக்காமலிருப்பதும் சுத்தமான ஜலத்தைப் பருகுவதும் பாதையோரங்களில் அசுத்தமான சூழ்நிலையில் கிடைக்கும் பானங்களைப் பருகாமலிருப்பதும் அவசியம். ஐஸ் கலந்த பானங்கள் இக்காலத்தில் அதிகம் கிடைக்கக்கூடியவை. ஐஸ் தாபத்தைக் குறைக்க மிகவும் ஏற்றதெனப் பலரது கருத்து. அதில் ஒரு துர்குணம் உளது.

பொதுவாக உணவின் மூலமோ பானங்கள் மூலமோ உட்செல்லும் எல்லா விஷ சக்திகளையும் தொண்டை இரைப்பையிலுள்ள ஜீர்ணத்திரவங்கள் வலிவிழக்கச் செய்பவை. எதனையும் கரைத்து நீர்க்கச் செய்யக்கூடியவை. இந்த இயற்கை அரணை ஐஸ் தனது குளிர்ச்சி மிகுதியால் உணர்விழக்கச் செய்து வலிமை குன்றச் செய்கிறது. பானங்களிலும் உணவிலும் சேரும் கேடு விளைவிக்கும் கிருமிகளோ அசுத்தங்களோ எளிதில் உடலில் பரவிக் கேடு விளைவிக்கின்றன. இந்த ஒரு பெரிய அனர்த்தத்தைக் கருதியே ஐஸ் கலந்த பானங்களையும் ஐஸ்ப்ரூட் முதலியவைகளையும் சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் உபயோகிக்கக்கூடாது. குளிர்ச்சி மிக்கவை அதிகம் பருகும் சிறுவர் சிறுமியருக்கு தொண்டை அழற்சி, டான்சில், மூக்கடைப்பு அதிகமாகக் காணப்படும்.

இக்காலங்களில் திறந்த வெளிகளாக இல்லாத அடைப்புள்ள சினிமா நாடகக் கொட்டகைகள் போன்ற இடங்களில் பகலிலும், மாலையிலும், இரவிலும் அடைபட்டிருப்பது பெருத்த அனர்த்தத்தை விளைவிக்கும். அக்

கொட்டகைளின் உள்ளேயுள்ள வெக்கையும் புழுக்கமும் தாங்காமல் தலைவலி, மயக்கம் போன்ற சிரமங்கள் ஏற்படுவதும், அவ்விதமே அவ்வறைகளிலிருந்து திடீரென விடுபட்டு வெளியாகும் போது வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ண நிலை மாற்றத்தால் மார்ச்சளி, தலைகனம் முதலியன ஏற்படுவதும் பலருடைய அனுபவத்தில் இருக்கும். சிசுக்களும், பாலர்களும் பலவீனர்களும் பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுவார்கள். இவையெல்லாம் தவிர்க்கக் கூடிய உபத்திரவங்கள்.

பொதுவாக மலபந்தம் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுவது நல்லது. 10 - 15 சூரத்தாவாரை விதைகளை 2 - 3 அவுனஸ் ஜலத்தில் ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து விதைகளைக் கசக்காமல் அகற்றி, அந்த ஜலத்தை மட்டும் வடிகட்டிச் சாப்பிடுவது மலபந்தத்தைப் போக்கும். பித்த சரீரவாகுள்ளவர்கள் 10 - 20 காய்ந்த திராக்ஷைப் பழங்களை (கிஸ்மிஸ்) 3-4 அவுன்ஸ் வென்னீரில்15 - 20 நிமிஷங்கள் ஊறவைத்து கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டிய திரவத்தில் முன்கூறியபடி சூரத்தாவாரை விதைகளை ஊறவைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. தேவையானபோது சுக்கு, சூரத்தாவாரை இலை, ரோஜா மொக்கு, காய்ந்த திராக்ஷை, பிஞ்சுக் கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயத்தைக் காலையில் மலமிளகச் சாப்பிடுவது நல்லது. பஞ்ச ஸகார சூர்ணமும், ஸ்வாதிஷ்ட விரேசன சூர்ணமும் அவ்விதம் மலம் இளக்குவதில் உபயோகமானவை. விடியற்காலை வேளையில் நீராரத்தை (இரவில் சாதம் ஊறிய ஜலம்) உப்பும், ஜீரகத்தூளும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் மலபந்தம் விலகும். இஸ்கோல் விதை (இசப்கோல்), ஸப்ஜா (விபூதிப் பச்சிலை) விதை இவைகளை ஜலத்தில் ஊறவைத்து, தெளிவை இறுத்து, சர்க்கரை, சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ, சாப்பிடுவது மலபந்தம், நீர்ச்சுருக்கு இவைகளைப் போக்க உதவும். தவிடு நீக்கிய சுத்தமான இஸ்கோல் விதை ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். இதைத் தனியாக ஜலத்தில் ஊறவைத்து அப்படியே சாப்பிடலாம். பழ சர்ப்பத்துக்கள், பால் முதலியவைகளுடன் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

நன்னாரியைக் கஷாயமாக்கியோ, தீநீர் (அர்க்கம்) ஆக்கியோ சர்க்கரை அல்லது பானகம் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. செயற்கை முறையில் எஸன்ஸ் முதலியவைகளின் உதவிகொண்டு தயாரித்த எந்த பானகமும் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. நன்னாரி பானகத்தைப்போல ரோஜாப்பூ, தாமரைப்பூ, சந்தனம், மகிழம்பூ, தாழம்பூ, முதலியவைகளிலிருந்தும் அர்க்கம் எடுத்துத் தயாரித்த பானங்களும் பழ ரஸங்களாலான பானகங்களும் நடுப்பகலில் சாப்பிட இதமாயிருக்கும்.

பொதுவாக எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதும், மிதமான சூடுள்ளதுமான ஆகாரங்களை மிதமாக நல்ல பசி ஏற்பட்ட பிறகு சாப்பிட வேண்டும். உணவு உட்கொள்ளும் போதும், மற்ற வேளைகளிலும் தாகத்திற்காக அளவுமீறி தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. கோடைகாலத்திய நாவரட்சிக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் சாப்பிட்டாலும் போதாது. வயிறு உப்புமே தவிர நாவரட்சி அடங்காது. அத்துடன் குடித்த ஜலம் ஜீர்ணமாகாமல், வயிற்றுப்புசம், பசியின்மை ஜீர்ணமின்மை, வயிற்றுக் கடுப்பு, அதிஸாரம், நீர்ச்சுருக்கு, தலைகனம், மார்ச்சளி முதலிய பல நோய்களுக்கு இடம் கொடுக்கிறது. அதனால் எவ்வளவு தாகமிருப்பினும் சிறிது சிறிதாக நீரை ருசித்துப் பருகுவதும் அடிக்கடி வாயில் ஜலம் விட்டுக் கொப்புளிப்பதும், கை, கால், முகம் முதலியவைகளை ஜலம் விட்டு அலம்புவதும் நல்லது. வரட்சி அடங்கும். விளாமிச்சை வேர் போட்டு ஊறிய ஜலம் உள் தாபத்தை வெகுவாகக் குறைக்கும். கோரைக் கிழங்கு, சந்தனத் தூள், விளாமிச்சை வேர், வெட்டி வேர், பர்படகப்புல் இவ்வைந்தையும் சுக்கு சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ தூளாக்கி ஜலத்திலிட்டு வென்னீர் காய்ச்சி ஆறவைத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிட காங்கை நாவரட்சி நீங்கும். (ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 20 - 30 கிராம் தூள் போட்டுக் காய்ச்சலாம்.

கோடைநாளில் தயிரை அப்படியே உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உசிதமல்ல. தினசரி அதை உபயோகிப்பதும், எந்நாளிலும் அதை இரவில் சாப்பிடுவதும் உசிதமல்ல.

சில கோடை நோய்கள் :

1. ஜல அஜீர்ணம் : *தாங்கமுடியாத நாவரட்சி ஏற்பட்டு, அதைப்போக்க அளவுக்குமீறி ஜலம் குடிப்பதும், தீராத தாகமும், இடைவிடாத பானமுமாக அளவுக்கு மிஞ்சி வயிற்றில் ஜலம் சேரும். உணவு ஜீர்ணத்திற்குத் தேவையான தாபமும், விறுவிறுப்பும் இரைப்பையில் இதனால் குறைய நேரிடும். ஆகார ஜீர்ணத்திற்காக குடலிலும், இரைப்பையிலும் சுரந்துள்ள புளித்தத் திரவங்கள் நீர்த்து சக்தியற்று விடும். ஆக, மற்ற உணவுகள் ஜீர்ணமாவது தடைபெறுவதுடன் குடித்த குளிர்ந்த நீரும் ஜீர்ணமாகாமல் ஸ்தம்பித்து வயிற்றிலேயே நின்று வயிறு உப்பக் காரணமாகும். ஸ்தம்பித்த ஜலம் உடலைக் கனக்கச் செய்து அசதி, தலையில் நீர்க்குத்தல், தலைசுற்றுதல், மலமூத்திர வேகத்தடை, வயிற்றுவலி, உடல் முழுவதும் கடுப்புவலி, முழங்காலுக்குக் கீழுள்ள கெண்டைச் சதையில் கடுப்பு, மூச்சுத் திணறல், அன்னத்துவேஷம், அருசி, மார்ச்சளி, இருமல் முதலியதை உண்டாக்கும். சிலசமயம் ஸ்தம்பித்துள்ள நீரை இயற்கை சில தடவைகள் பேதியாகுமாறு செய்து வெளியேற்றுகின்றது. இவ்விதம் ஜலஸ்தம்ப நிலை அடிக்கடி ஏற்படும்போது பாண்டு, ஜலோதரம், காமலை, குல்மம் முதலிய பெருநோய்களுக்கும் இடமளிக்கும்.*

இவ்வகையில் ஜல அஜீர்ணம் ஏற்படும்போது குடிக்கும் ஜலத்தின் அளவை உடனடியாகக் குறைப்பது, சுக்கு கொத்துமல்லி விதை போட்டுக் காய்ச்சிய வென்னீரைச் சாப்பிடுவது, சூடான பாலுடன் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, மோரில் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, இளநீரில் வெள்ளரி விதையை அரைத்துக் கலக்கி சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, ஜலத்தில் இடுப்பு மட்டும் உள்ள ஆழத்தில் நிற்பது, நாபிக்கடியில் ஈரத்துணியைப் போடுவது, உப்பு கரைத்த ஜலம் சாப்பிட்டோ, திராக்ஷைப்பழம், சுக்கு சூரத்துவாரை, ரோஜாமொட்டு, பிஞ்சுக்கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயத்தைச் சாப்பிட்டோ, திருவிருதாதி சூர்ணம், பஞ்ச ஸகார சூர்ணம், திரிபலா சூர்ணம், ஸ்வாதிஷ்டவிரேசன சூர்ணம் இவைகளாலோ வகுவாக மலமிளகுமாறு செய்து

கொள்ளுவது, பேயன் வாழைப்பழம், மலைப்பழம் இவைகளைத் தேன், சர்க்கரை, ஏலம், சேர்த்துச் சாப்பிடுவது முதலியவையெல்லாம் ஹிதமாக இருக்கும். சிசுக்கள். பாலர்கள் விஷயத்தில் ஜல அஜீர்ணம் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பு மிகவும் அவசியமாகும். பாலர்கள் குடி தண்ணீரை பெரியோர்களின் கவனத்திற்குட் படாமல் தாமே சாப்பிட அனுமதிக்கக் கூடாது.

2. கோடைக் கொப்புளங்கள் : வியர்வை கோளங்களின் அழற்சி இயற்கையாகவே கோடையில் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது. தோலின் பாதுகாப்பிற்காகத் தோலின் அடியில் அமைந்துள்ள கொழுப்பு கோளங்களும் வெளித் தாப மிகுதியால் வரண்டு விடுகின்றன. தோலின் மேற்புறத்தில் மணல் போன்று சுறசுறப்பும் எரிச்சலும் வரட்சியும் அரிப்பும் மிகுந்து வேர்க்குருவும், கொப்புளங்களும் ஏற்படுகின்றன. மாம்பழம் மாங்காய் மாவடு இவைகளை அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுவது, எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கத் தவறுவது முதலியவை இந்நோயை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

வேர்க்குரு ஏற்பட்டு அரிப்பும், எரிச்சலும் உண்டாகும் நிலையில், ஜீரகம், ஓமம், ஏலரிசி, கார்போகரிசி இவைகளில் ஒன்றையோ எல்லாவற்றையும் சேர்த்தோ தேங்காய்ப்பாலில் அல்லது வடித்த கஞ்சியில் அரைத்துக் குழப்பி உடலில் பூசி சற்று ஊறவைத்துக் குளிப்பதும் ஜீரகம் முதலானவற்றை தேங்காய்ப் பாலில் அரைத்து சந்தனம் போல் பூசிக் கொள்ளுவதும் ஜலம் படாத புதிய செங்கல் அல்லது சீமை ஓட்டை தயிர் விட்டரைத்து ஆங்காங்கு தடவிக் கொள்ளுவதும் உபகாரமாக இருக்கும். தூர்வாதி தைலம், சதுக்ஷீரீகேர தைலம். முதலியவை தோலிற்குப் பதமளிக்கும் சிறந்த அப்யங்க தைலமாகும். நன்னாரி வேர். விலாமிச்சை வேர், அதிமதுரம் இவைகளில் ஒன்றேயோ எல்லாவற்றையும் சேர்த்தோ, இடித்து வென்னீரில் (டீ போடுவது போல) ஊரல் கஷாயமாக்கி சர்க்கரையும் பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, பிரவாள பிஷ்டி அரை கிராம் அளவு பாலுடன் சாப்பிடுவது, ஜல அஜீர்ணத்தில் கூறிய முறைகளைக் கொண்டு மலமிளக்கிக்

கொள்ளுவது, மாங்காய் மாம்பழம் போன்றவைகளைத் குறைப்பது, அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுவது முதலியவையும் கோடை காலத்திற்கான மற்ற பாதுகாப்புகளும் செய்யத் தக்கவை.

3. வாய்ப்புண் : வாயிலுள்ள உமிழ்நீர், நாக்கு அண்ணம் தொண்டை எகிறு முதலிய பகுதிகளில் புண் ஏற்படாதவாறு பாதுகாக்கும் பொறுப்புள்ளது. கடும் காரம், புளிப்பு, சூடு குளிர்ச்சி முதலிய பல்வேறு வகைப்பட்ட பொருள்களையும் சாந்தப்படுத்தி வாயிலும் தொண்டையிலும் அவைகளின் உக்கிரம் தாக்காதவாறு கவசம் போன்று பாதுகாக்கின்றது. கோடையில் உடலின் மற்ற ஜலாம்சங்கள் குறைவதுபோல் உமிழ்நீரும் சுண்டி விடுகிறது. அப்போது தக்க பாதுகாப்பின்றி வாயினுட்பகுதி வெந்து விடுகின்றது. இதைத் தவிர்க்க அடிக்கடி ஜலம் விட்டு வாய்க் கொப்பளிப்பது, வாய் நிறைய ஜலத்தை நிரப்பி அடிக்கடி முகம் அலம்புவது, நெய், வெண்ணெய் முதலானவைகளை அடிக்கடி நாக்கில் தடவிக் கொள்ளுவது, வெங்காரத்தையோ, படிக்காரத்தையோ, பொரித்து நெய், தேன், வெண்ணெய் இவைகளில் ஒன்றில் குழப்பி நாக்கில் தடவிக் கொள்ளுவது, தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கொப்புளிப்பது, நல்ல எள்ளை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிடுவது, எள்ளைத் தூளாக்கி, தேனும் நெய்யும் சேர்த்து வாயில் போட்டு சிறிது நேரம் வைத்துக் கொண்டிருப்பது, பனங்கற்கண்டு, திராக்ஷை, வாழைப்பழம், அத்திப்பழம் வெள்ளரி விதை, பிஸ்தா விதை, சாரைப் பருப்பு முதலியவைகளை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிடுவது, அதி மதுரத்தையும் நெல்லி முள்ளியையும் வெள்ளைக் குங்குலியத்தையும் தூள் செய்து நெய்யிலோ தேனிலோ குழைத்துச் சாப்பிடுவது. அதிமதுரப்பால் மஞ்சள் இவைகளில் ஒன்றைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி சாப்பிடுவது இவையெல்லாம் வாய்ப புண்ணின் கடுமையைக் குறைக்க உதவும். ஜல அஜீர்ணத்தில் கூறியவாறு மலமிளக்கிக் கொள்ளுவது நல்லது. தேங்காய்ப் பாலில் சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

4. அரிப்பும் சினப்பும் : அரிப்புள்ளவர்கள் கசகசாவை முன்னிரவு 3-4 ஸ்பூன் அளவு ஜலத்தில் ஊரவைத்து மறுதினம் காலை நன்கு அம்மியில் அரைத்துத் தேங்காய்ப்பால், தயிர், வடித்த கஞ்சி இவைகளில் ஒன்றில் கலக்கி உடலில் தேய்த்துக் குளிப்பதால் அரிப்பு குறையும். வடித்த கஞ்சியையும் தேங்காய்ப்பாலையும் குழப்பித் தேய்ப்பதும் உசிதம். தோலில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசையை அறவே அகற்றும் சீயக்காய், சோப்பு முதலியவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. தேங்காய் எண்ணெயை மெல்லியதாகப் பூசிக்கொண்டு, தேங்காய்ப்பூ டவல் போன்ற சுரசுரப்பின்றி உடலை அழுத்தித் தேய்க்க உதவக்கூடிய துண்டுகளை நன்கு நனைத்து ஜலத்துடன் உடலில் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. நகம் படாமல் கையால் அழுத்தியும் தேய்த்து விடலாம்.

தூர்வாதி தைலம் என்ற தைலம் அரிப்பை நன்கு குறைக்கக் கூடியது. அருகம்புல் ஒரு கிலோ எடை எடுத்து நன்கு இடித்து 8 லிட்டர் ஜலம் விட்டு 2 லிட்டர் மீதமாகும்படி கஷாயமாக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதிமதுரம் 30 கிராம் நன்கு இடித்துச் சூர்ணமாக்கி அருகம்புல் 2 பிடியளவு (60 கிராம்) அம்மியில் நன்கு அரைத்து விழுதாக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெய்யில் இந்த விழுதையும் அருகம்புல் கஷாயத்தையும் சேர்த்து மேல் துணியால் மூடி ஓரிருநாள் வெயிலில் வைத்திருந்து மூன்றுவது நாள் அடுப்பிலேற்றி இளம் தீயில் திரவம் வற்றுமளவில் காய்ச்சி, வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதைத் தேய்த்துக் கொள்ள அரிப்பு குறையும். சினப்புகள் சிரங்குகள் ஆறும்.

குளிக்கும் ஜலத்தில் வேப்பிலை, கடுக்காய், அருகம்புல், வெம்பாடம்பட்டை, கோரைக்கிழங்கு, இவைகளை ஒரு பிடியளவு சேர்த்து வென்னீராக்கி இளம் சூடாக ஆறியதும் துணியில் நனைத்து தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. கோடைக்கட்டி, ரத்தக்கட்டி, இவைகளில் வலியும் வீக்கமும் அதிகமாக இருந்தால் வேப்பிலை, சிற்றாமணக்கிலை (கொட்டை இலை), புங்கன் இலை, அந்திமந்தாரை இலை, விபூதிப் பச்சிலை, வெற்றிலை, சமுத்திராப்பச்சை இலை இவைகளில்

கஷாயத்தில் நனைத்த துணியால் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். இவைகளை நறுக்கி இடித்து சிற்றாமணக்கெண்ணெய் விட்டு வாணலில் போட்டுச் சூடாக்கி துணியில் முடித்துக் கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். தேங்காயைத் துறுவி அந்தத் துறுவலுடன் மேற்படி இலைகளைத் துண்டாக்கிச் சேர்த்து முன்போல் சிற்றா மணக்கெண்ணெய் சேர்த்து வதக்கிச் சிரங்குகளின் மேல் வைத்துக் கட்டலாம். இவை வலியைக் குறைக்கவும் ரத்தக்கட்டி சீக்கிரம் பழுக்கவும் உதவும்.

கோடைக்கட்டி உள்ள சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் தொடர்ந்து 15 நாட்கள் இந்தக் கஷாயத்தை வீட்டிலேயே தயாரித்துச் சாப்பிட நல்ல உபகாரம் கிடைக்கும். நன்னாரி வேர் (இதைத் தட்டி மேலுள்ள தோல் பகுதியை மாத்திரம் உபயோகிக்கலாம்). மாகாளிக் கிழங்கு (இதிலும் தோல் மட்டும் போதும்). அதிமதுரம், கோரைக் கிழங்கு, சந்தனசிராய், ரோஜா மொட்டு, கருங்காலிக் கட்டையில் வைரப்பகுதி,சோம்பு, பரங்கிப்பட்டை இவை ஒன்பதையும் வகைக்கு 50 கிராம் எடுத்து பெருந்தூளாக இடித்து 15 பொட்டணங்களாகக் கட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் ஏதாவது ஓரிரண்டு சரக்குகள் கிடைக்காவிட்டால் மற்றவைகளின் அளவை அதற்கு ஈடாக அதிகமாகச் சேர்தது 450 கிராமாக்கிக் கொள்ளவும் இந்த அளவு பெரியவர்களுக்கு 15 நாட்கள் உபயோகத்திற்குப் போதுமானது. 3 வயதுக்குட்பட்ட வர்களுக்கு இதில் கால் பங்கும் 12 வயதுக்குட்பட்டவர்க்கு அரை பங்கும் 18 வயதுகுட்பட்டவர்க்கு முக்கால் பங்கும் போதுமானது. ஒரு பொட்டணத்தை அரை லிட்டர் ஜலத்திலிட்டு அரைக்கால் லிட்டர் மீதமாகும்படி காய்ச்சி வடிகட்டிக் காலையிலும் மாலையிலும பனங்கல்கண்டோ குழைவு ஜீனியோ சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். உஷ்ணத்தால் ரத்தம் கெட்டு ஏற்படும் சிரங்கு, அரிப்பு, சொரி, வியர்வைக்குரு முதலியவைகளைப் போக்க மிகவும் நல்லது.

சிலருக்கு பாதத்தின் மேல்புறம், முழங்கையின் உட்புறம், அக்குள் முதலிய இடங்களில் தினவு ஏற்பட்டுச் சொரிந்ததும் ஊன் கசிவும் சினப்பும் ஏற்படும். அந்த

சொரிந்ததும் ஊன் கசிவும் சினப்பும் ஏற்படும். அந்த இடங்களில் தோல் வெந்து கபமும் பித்தமும் கெட்டு இது ஏற்படும். கொட்டை இலை (சிற்றாமணக்கிலை) விராளியிலை இவைகளில் ஒன்றைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிஅப்படியே தினவுள்ள இடங்களில் வைத்துத் துணியால் 6 மணி நேரம் கட்டி வைத்திருக்கக் கெட்ட நீர் வெளியாகித் தினவு குறையும். சினப்பும் காய்ந்து விடும்.

6. கோடைத் தலைவலி: கோடையின் கடுமையால் ஒற்றைத் தலைவலி, பொட்டில் வலி உண்டாகும். சந்தனக் கட்டையைக் கல்லில் அரைத்து எடுத்த விழுதுடன் நெல்லிமுள்ளி அரைத்த விழுதையும் சேர்த்துக் குழப்பி நெற்றியில் பற்றுப் போடலாம். அதிமதுரம் 20 கிராம், சோம்பு 20 கிராம் கொடிவேலிவேர்ப்பட்டை 2கிராம் சர்க்கரை 20 கிராம் இவற்றைத் தூள் செய்து 1/2 - 2 ஸ்பூன் அளவு நெய் சேர்த்துக் கோடை ஆரம்பத்திலிருந்தே சாப்பிட்டுவர தலைவலி அணுகாது. வந்த தலைவலி மறையும். கண்களும் ஒளி பெறும். உடல் காங்கை நீங்கும். இதனை ஈரமாகத் தடித்த பத்தாகப் போடலாம். காய்ந்ததும் அகற்றிவிடலாம்.

சில நற்பழக்கங்கள் - தினமும் காலையில் 5-10 நிமிடங்களாவது நீண்டு ஒரே சீராக மூச்சிழுத்து விட்டுப் பிராணாயாமம் செய்வது நல்லது. சுவாசகோசங்களின் வலிவை இது அதிகப்படுத்தும். தேகப்பயிற்சியும் நல்லதே. ஆனால் குளிர்காலத்தில் செய்ததுபோல் பூர்ண அளவில் செய்வது உசிதமல்ல. கோடையின் தொடக்கத்தில பகல் தூக்கம் உடன் கன உணர்ச்சியைத் தரும். கோடையின் பின்பகுதியில் பகல் தூக்கம் இதமானதே. நீரைக் காய்ச்சிப் பானையிலிட்டுப் பருகுவது அதிகம் நல்லது.

கிரீஷ்ம ருதுவில் - காற்றடிப் பருவத்தின் தொடக்கத்தில்

சூர்யன் ஆதிக்கத்திலிருந்த நாட்களை ஸோமனின் ஆதிக்கத்திற்கு மாற்றும் பணியில் இயற்கை காற்றுருக் கொள்ளுகிறது. பூமியிலிருந்து சூர்யனின் கிரணங்கள் எடுத்துக் கொண்ட நீர்ப்பகுதியை மீண்டும் மழையுருவாகப் பூமிக்கு அளிக்கும் இயற்கையின் கேளிக்கையை அனுபவிக்கும் காலம் இது.

ஆனியும் - ஆடியும் கிரீஷ்ம ருது. கிரீஷ்மம் எனப்படும் கடும் கோடை. ஆனால் சூர்யனின் கதியிலேற்படும் சில மாறுதல்களாலும், தமிழ்நாட்டின் விசேஷ அமைப்பாலும் கோடை ஆனியுடனேயே பெருமளவில் முற்றுப்பெறுகிறது. தென்மேற்குப் பருவக்காற்றின் ஆதிக்கத்திலுள்ள மேற்கு மலைத்தொடர், குடகு, கர்நாடகம், கேரளம் ஆகிய பகுதிகளில் மழை இம்மாதங்களில் பெய்கிறது. அதனால் ஆடி ஆவணி மாதங்களை பிராவிருட் - ருது - பெருமழைப் பருவம் எனவும் புரட்டாசி ஐப்பசி மாதங்களை வர்ஷா ருது - மழைப்பருவம் எனவும் அந்த மலைநாட்டினர் குறிப்பிடுவர்.

மேற்குமலைத் தொடர், குடகு முதலிய விடங்களில், காற்றின் வேகத்தால் கொணரப்பட்ட மேகங்கள் பொழியும் மழை தமிழ்நாட்டின் ஆறுகளில் நீர்ப் பெருக்கிற்குக் காரணமாகிறது. காற்றின் வேகம் மட்டும் தமிழ் நாட்டில் பெரும்பாலும் உணரப்படுகிறது. ஆடிக் காற்றில் அம்மி பறக்கிறது !

இயற்கையில் ஏற்படும் இம்மாறுதல்கள் நமது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையை பெரிய அளவில் மாற்றி விடுகின்றன. வரண்டு புழுதியும் நீர்த்துளியும் நிறைந்த வேகமுள்ள காற்று, நீர்த்தேக்கங்களிலும் ஆறுகளிலும் புதிய கலங்கிய தண்ணீர், கோடையிலேற்பட்ட கடும் பூமிதாபம் சட்டெனக் குறைவதால் ஓர் வெடிப்பு வாடையுடன் பூமியிலிருந்து கிளம்பும் புழுக்கம், ஆகாயத்தில் மேகங்கள் சிறிதும் பெரிதுமாக சூழ்ந்து சூர்யனை மறைத்தல், இவை ஒவ்வொன்றும் தேக நிலையில் சில மாறுதல்களைச் செய்கின்றன. இவ்வியற்கை வேகங்களைச் சமாளிப்பதற்காக நாம் கைக் கொள்ளவேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் இந்த ருதுவிற்கேற்ற சர்யையாகும்.

கடுங் காற்றினால் ஏற்படும் வரட்சியைத் தோலிலும், உதடு, மூக்கு முதலிய நீர் கசியும் இடங்களிலும் அதிகமாக உணர்கிறோம். வருஷத்தில் இருமுறை இவ்வரட்சியை நாம் உணர்கிறோம். மார்கழி, தை மாதங்களில் வரண்ட பனியால் ஏற்படும் வரட்சி ஒரு விதம் ; கடுங்குளிர் காலத்தைத்

தொடர்ந்து அது ஏற்படுகிறது. இந்தக் காற்றடி காலத்தில் ஏற்படும் வரட்சி கடுங் கோடையையொட்டி வருகிறது. வெளிச்சூடு திடீரெனத் தணிந்து வரட்சியுள்ள சூழ்நிலை ஏற்படுவதால் இவ்வரட்சி தனிப்பட்ட சில மாறுதல்களைச் செய்கிறது.

காற்றடிக்க ஆரம்பித்த பிறகு பகல் தூக்கம் அவ்வளவு சிறந்ததல்ல. உடலில் அசதி அதிகமாகும். லகுவாக ஜீர்ணமாகும் உணவைச் சூடாக மிதமாக வேளையில் சாப்பிட வேண்டும். புது ஜலத்தில் வரும் மீன் முதலியவை ஜீர்ணமாகாது. இக்காலத்தில் பரவலாக வரும் காலராவிற்குப் புதுநீர் வாழ் ஜந்துக்கள் சேர்ந்த உணவு ஒரு முக்கியக் காரணம். ஆகாரம் கனமாகி எளிதில் ஜீர்ணாமாகாதிருந்தால் வயிற்று வலி, வயிற்றுக் கடுப்பு, டைபாய்டு, வயிற்று வேக்காளம், ஜீர்ண தாமதம் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும்.

காலத்திற்கேற்றவாறு பழ வகைகளாலான சில சிற்றுண்டிகளைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். வாழைப்பழம், பலாப்பழம், மாம்பழம் என்ற இந்த மூன்று பழங்களை நறுக்கி சர்க்கரைப் பாகில் ஊரவைத்துச் சாப்பிடலாம். புளிக்காத தயிரை மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் கிழியாகக் கட்டித் தொங்க விட்டு ஜலம் வடிந்ததும் கெட்டியான தயிர் பாகத்தை எடுத்து சர்க்கரை, மிளகுத் தூள், ஏலத்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதை 'ஸ்ரீகண்ட்' என்று கூறுவர். இவைகளைப் பீங்கான் அல்லது கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. ரிப்ரிஜிடைரில் வைத்து உபயோகிக்க வேண்டாம். ஜீர்ணமாவதில் தாமதமாகும். அஜீர்ணம் வயிற்று வேக்காளம் வருமாறு அளவுக்கு மீறியும் சாப்பிட வேண்டாம்.

பழரஸங்கள் எனும்போது மற்றும் சில பழங்காலத்திய பழரஸங்களைப் பற்றி ஞாபகம் வருகிறது. திராக்ஷைப்பழம், ஈச்சம்பழம், பேரீச்சை, வில்வப்பழம், இலுப்பைப்பூ இவ்வைந்தையும் துண்டமாக்கி மெல்லிய சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு ஒரு நாள் வைத்திருந்து மறுநாள் சாப்பிடலாம். இதைப் பஞ்சஸாரம் என்பர். வாழைப்பழம், மாம்பழம்,

பலாப்பழம் முதலியவைகளைத் துண்டித்துச் சர்க்கரை, தேன், திராக்ஷை, கல்கண்டு ஏலம் முதலியவை சேர்த்து ஒருநாள் வைத்திருந்து சாப்பிடலாம். இதில் தெளிந்து மேலுள்ள திரவப் பகுதியை ராகம் என்பர். அடியிலுள்ள பழஸாலத் பகுதியைத் ஷாடவம் என்பர்.

குடிக்க வென்னீர் எனும்போது சில விஷயங்களைக் கருத்திற் கொள்வது நல்லது. கேரளம் போன்று பெரு மழை - நீர்ப்பாங்கான சூழ்நிலையுள்ள இடங்களில் ஜலத்தை எந்நாளிலும் காய்ச்சியே குடிப்பர். மலையாளத்தில் சுக்கு வெள்ளம் மிகவும் பிரஸித்தம். தண்ணீரில் உள்ள புதுமை காரணமாக ஏற்படும் தடிப்பையும் எளிதில் ஜீர்ணமாகாத் தன்மையையும் மாற்றி உட்கொள்வதன் அவசியத்தை உணர்ந்த இவர்கள், சுக்கு தேங்காய்கொட்டாங்கச்சி, வறுத்த கொள்ளு, கருங்காலிக்கட்டை, ஜீரகம், சோம்பு, கொத்துமல்லி விதை முதலியவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சியே சாப்பிடுகின்றனர்.

காய்ச்சிய பின் ஆறவைத்தும் வென்னீரைச் சாப்பிடலாம். ஆனால் ஆறிய வென்னீரை மறுபடியும் சுடவைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

ஆறுகளில் புதுநீர் வருகை.

முன்னெல்லாம் ஆடிப்பிறப்பன்று காவிரியிலே ஜலம் வரும். புது நீர் வந்த சில நாட்கள் வரை அந்தநீரைப் பருகவோ குளிக்கவோ உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கேற்றதல்ல. ஆகவே 18 நாட்கள், புது நீர் கலக்கம் தெளிந்து பழைய தேக்கங்கள் மறையத் தேவைப்படும் எனக் கருதி ஆடிப் பதினெட்டைத் திருவிழாவாகக் கொண்டாடி அன்றிலிருந்து ஆற்று நீரை உபயோகிக்கத் துவங்கும் பழக்கத்தை உண்டாக்கினர். இதுவே ஆடிப் பதினெட்டாம் பெருக்குப் பண்டிகையின் லக்ஷ்யம். ஒரு பெண் வயது வந்தவளாகி முதல் பூப்புக் கண்டதும் சற்று விலகியிருந்து நல்ல நாளில் வீட்டிற்கு அழைக்கப் பெற்று விருந்து வைத்துக் கொண்டாடப்படுவது போல, காவிரியும் பதினெட்டாம் பெருக்கன்று கொண்டாடப் பெறுகிறாள். பெண்ணின் வீட்டு விலக்க நாட்களைப் போல

ஆற்றில் புதுநீர் வந்த சிலநாட்கள் விலக்க நாட்களாகும் என்பதே இதன் பொருள்.

இன்ப்ளூயன்ஸா, காலரா, சீதபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்று வலி, டைபாய்டு ஜ்வரம், கபவாதஜவ்ரம் இவை அதிக அளவில் தோன்றும் நாட்கள் இவை. ஒருபுறம் காற்றின் வரட்சி, மறுபுறம் காற்றில் கலந்து வரும் சீதளம், காற்றின் வேகம், புதிய ஜலத்திலுள்ள தேக்கநீர் கலவை, ஜலத்தின் தடிப்பு, மண் கலந்து வருவதால் சீதள மிகுதி, இவை எல்லாம் தோலிலும் சுவாஸாசயத்திலும் குடலிலும் அழற்சியைத் தரும். முதுகு, மென்னி, விலா, முழங்கால் முதலிய பூட்டுகளில் இறுக்கமதிகமாகிப் பிடிப்பு, அழற்சி ஏற்படும். வியாதி வந்தபின் அதன் கடுமையிலிருந்து தப்ப வழிபார்ப்பதைவிட, வியாதி தன்னை நெருங்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்வது பல வகையில் சிறந்தது.

எத்தனை சுத்தமானதெனத் தோன்றினாலும் ஜலத்தில் கலங்கலும் தடிப்பும் சீதளமும் இருக்கும். அது வரண்ட சீதளச் சூழ்நிலையில் ஒத்துக் கொள்ளாது. நீரைக் காய்ச்சியே குடிப்பதற்கும் குளிப்பதற்கும் பயன்படுத்த வேண்டும். இதமான சூட்டிலுள்ள வென்னீரில் குளிப்பதால், பூட்டுகளில் வலி வீக்கம், பிடிப்பு மார்பில் சளி, தலைகனம் இவைகளைத் தவிர்க்கலாம். ஸ்னானம் செய்யுமுன் உடல் வரட்சி தணிய சிறிது எண்ணெய்ப் பசை ஏற்படும்படி தைலம் அல்லது ஏதாவது எண்ணெயை தடவிக் கொள்வது நல்லது.

சுத்தமான சூழ்நிலையில் சுத்தமாகத் தயாரித்த சூடான உணவே ஏற்றது. தொத்துநோய் பரவும் காலமிது. உணவு விஷயத்தில் கவனம் தேவை. அளவுக்கு மீறினால் அமிருதமும் விஷம். மாம்பழம் கூட வயிற்றில் வேக்காளத்தையும் வயிற்றுக் கடுப்பையும் உண்டாக்கும். சீரும் கட்டுப்பாடும் தான் தக்க பாதுகாப்பளிக்கும்.

வரண்ட காற்றில் நீண்டதூரப் பிரயாணம், வெட்ட வெளிகளில் படுக்கை, வரண்ட சில்லிட்ட உணவு, குளிர்ந்த நீர், இவை இக்காலத்திற்கு ஏற்றவை அல்ல.

திருக்குற்றாலத்திற்குச் சென்று நீர்வீழ்ச்சியில் ஸ்நானம் செய்து சுகமனுபவிக்கும் வாய்ப்புப் பலருக்கு ஏற்படும். ஆனால் அதையே சுகவீனத்திற்குக் காரணமாக்கிக் கொள்பவருமுண்டு. அங்கு சென்ற தினத்தன்றே 4 - 5 முறை ஸ்நானம் செய்து அதிகம் அலேவது. இரண்டொரு நாள் தங்கி உடன் திரும்புவது. அங்கும் தங்கும் நாட்களை ஆரோக்கிய ஸ்நானத்திற்கு மட்டும்தான் என்பதை மறந்து மற்ற இன்ப வசதிகளுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்வது முதலிய அபத்தியங்களால் எதிர்பார்த்ததற்கு மாருக உஷ்ணாதிக்கம், நரம்புத் தளர்ச்சி, வாயுநோய்கள் முதலிய எதிர் விளைவிற்கு ஆளாகுபவர்களும் உண்டு. திடீரென ஒரு மாறுபட்ட பழக்கத்தை ஏற்பதும் திடீரென விடுவதும் தவறு. எதற்கும் ஒரு முறை உண்டு. மாறுபட்ட சூழ்நிலேயிலிருந்தும் திருக்குற்றாலம் செல்பவர்கள் ஓரிரு நாட்கள் கிரமமாக அந்தச் சூழ்நிலேயில் பழகத் தொடங்கி ஓரிரு வாரங்களாவது அங்கு ஸ்நான சுகத்தைப் பெற்றுப் பிறகு கிரமமாக அதைக் குறைத்துத் தன் முன் சூழ்நிலேக்குத் திரும்பிக் கிரமமாக அதில் பழக ஆரம்பிப்பதுதான் விவேகம். உடல் நம்மிஷ்டப்படி எந்தத் திடீர் சூழ்நிலேக்கும் ஈடுகொடுக்கும் என்று எப்போதும் எதிர்பார்க்க முடியாது. அவ்வளவு பொறுமையற்றவர்கள் திருக்குற்றாலத்தின் இயற்கைக் காட்சிகளேக் கண்ணால் பார்த்துத் திருப்திப்படுவதுடன் நிற்பது நல்லது,

மழை தாமதித்தால்

காலம் தவறி மழை வரும்போது சூழ்நிலேயிலுள்ள பல மாறுதல்களுக்கொப்ப உடல் நிலேயிலும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படக்கூடும். கோடையின் கடும் வெப்பமும் வரட்சியும் மிகுந்து தற்போதுஉணவுப் பாதையில் வேக்காளமும் அதன் காரணமாக வயிற்றுவலி, வயிற்றுக் கடுப்பு, கடும் அதிஸாரம், வாய் வேக்காளம் முதலியவைகளால் பலர் துன்புறுவர். தோல் நோய்கள், உடல் அசதி நோய்கள் அதிகமாகக் காணப்படும். புதுத் தண்ணீர் வராதநிலேயில் நீர்த் தேக்கங்களில் உள்ள ஜலம் மிக்க குறைந்து அசுத்தமடைகிறது. பாதுகாப்புக் குடிநீர் வசதியுள்ள இடங்களிலும் மற்ற இடங்களிலும் சுத்தமான குடிநீர் கிடைப்பது சிரமமே. நீரைச் சுத்தமாகக் காய்ச்சிக்

குடிப்பது அவசியத் தேவை. வயிற்று நோய்கள் பலவும் வராமல் தடுக்க இது உதவும். உணவு விஷயத்திலும், எளிதில் ஜீர்ணமாகாத காய் கறி, சமையல் பக்குவங்கள், எண்ணெய் மிகுதியாகச் சேர்க்கப்பட்டுத் தயாரித்த உணவுகள், மாப்பண்டங்கள் இவைகளைத் தவிர்ப்பதும் குறைத்து உபயோகிப்பதும் நல்லது.

தாமதித்து ஆறுகளில் நீர் வருவதால் அந்தப் புது நீர் குறைந்தபட்சம் 15- 20 நாட்களுக்காவது அப்படியே குடிக்கவோ குளிக்கவோ பயன்படாது. நீரைக் காய்ச்சிக் குடிப்பதற்கும் குளிப்பதற்கும் உபயோகிப்பதுதான் சிறந்தது. அசுத்தமான சூழ்நிலையில் அசுத்தியுடன் தயாரிக்கும் உணவுப்பண்டங்களை எத்தனை ருசிகரமானதாயினும் எத்தனை பசி இருந்தாலும் உண்ணக்கூடாது.. சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரும் தூய்மையையும் கட்டுப் பாட்டையும் கடைபிடித்தால்தான் சமூக சுகாதாரம் நிலைபெறும். காலரா போன்ற தொத்து நோய்கள் பரவும்போது, திடீரென நோய் தடுப்பு சக்தியை நாம் பெறுவது கடினம். நமது பழக்க வழக்கங்களால் உடல் நோய் தடுப்பு சக்தியை இயற்கையாகவே நன்கு பெற்றிருந்தால்தான் நோய் பரவும்போது அந்தத் தடுப்பு சக்தி பலன் தரும்.

தாயைப் பிழைத்தாலும் தண்ணீரைப் பிழைக்காதே என்பர். நீர் நிலைகளின் அருகேகூட அசுத்தம் விளைவிக்கும் செயல்களை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். பிறர் செய்தாலும் தடுக்க வேண்டும். "நாப்ஸு மூத்ர புரீஷம் குர்யாத் நநிஷ்டீவேத்" (நீர்த் தேக்கங்களில் - அதன் அருகில்கூட மலஜலம் கழிக்காதே, காரித்துப்பாதே) என்ற நீதிபோதனை நூல்களில் மட்டும் தங்கி விடக்கூடாது. நமது பழக்கத்தில் கொணரத்தக்கதான சிறந்த நடைமுறை அது.

வர்ஷா - சரத்ருது சர்யை

மழை நாடெங்கிலும் ஒரே சமயத்தில் தொடங்குவதில்லை. கிரீஷ்மத்திலேயே மேற்குமலைத் தொடரில் மழை தொடங்குகிறது. தமிழ்நாட்டில் ஐப்பசி கார்த்திகையாகிய சரத் ருதுவில் அதிகம் காணப்படுகிறது.

அத்துடன் அவ்வாண்டின் மழைப்பருவம் முடிகிறதெனலாம். வானம் முழுவதும் சூல்கொண்ட மேகம் கறுத்துத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். காற்று நீரால் கனமுற்று பூமியை ஒட்டி வேகமாய் வீசும். இந்தக் கீழ்காற்றால் குளிர் மிகுந்து காணும். இது அனைத்தும் மனித உடலமைப்பில் பற்பல வேதனை தரும் மாறுதல்களைத் தரும். உடற்கூட்டைப் பாதுகாப்பதொன்றே இந்நாட்களில் முக்கியத்துவம் பெறும்.

வானிலிருந்து நேரிடையாகப் பெற்ற மழைநீர், கிணறு போன்று சுற்றுச் சுவர் பாதுகாப்புள்ள இடங்களில் அடிமட்டத்தில் கிளம்பும் ஊற்றுகளால் நிறைந்த நீர், எதாயினும் ஆவிவரும் வரை காய்ச்சிய நீர், உப்பும் புளிப்பும் நெய்ப்பும் கூடும் மிக்கதும் வரண்டதும், எளிதில் ஜீர்ணிக்கத்தக்கதுமான உணவு, உணவிற்குப் பழைய தானியங்கள், (புதிதாக அறுவடையானவை தவிர்க்கத் தக்கவை) மாமிச ஸூப்பு, பயிறு முதலிய பருப்பினங் களாலான கூழ் கஞ்சி வகைகள், தேனாலான அரிஷ்டங்கள் இவை ஏற்றவை.

ஈரமான தரையில் வெறுங்காலால் நடப்பது உசிதமல்ல. ஈர உணர்வு ஏற்படமுடியாதபடி காலணி அணிவதும் கால்நடையைத் தவிர்த்து ஸைகிள் முதலிய வாகனங்களில் செல்வதும் உசிதம். நறுமணப் பூச்சு, ஆடைகளை வாசனைப் புகையிட்டு மொற மொற எனவாக்கி உடுத்துவது. ஆற்றின் புதுநீர், அதிக அளவில் நீர்த்த மோர் முதலிய பானங்கள், பகல் தூக்கம், வெயிலில் செல்வது, உடலை வறுத்தும் செயல்கள் இவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

பின்மழைக் காலங்களில் பொதுவாகப் பரவுகின்ற நீர்க்குளிர் அகன்று பகலில் வெயிலின் கடுமை உணரப்படும். உடலில் பித்தச்சூடு அதிகமாகும். இனிப்பும் கசப்பும் துவர்ப்பும் மிக்க உணவும் பானங்களும் இக்காலத்தில் ஏற்றவை. பசியேற்பட்டபின் உண்பது, அப்பொழுதும் லகுவான எளிதில் ஜீர்ணிக்கத்தக்க உணவை உண்பது நல்லது. சம்பா அரிசி, பாசிப்பயறு, நெல்லிக்காய், புடல், தேன், சர்க்கரை இவை உணவில் பத்தியமானவை.

மழை ஓய்ந்திருக்கும். மழை பெருகிய நீரோட்டங்களி லிருந்து குளங்களும் ஏரிகளும் ஓடைகளும் நிரம்பி நீர் தெளியத் தொடங்கும். பகலின் வெயிலும் இரவின் வெட்ட வெளியில் தெளிந்த நிலவும் நட்சத்திர ஒளியும். இந்தத் தெளிவைத் துரிதமாக்கும். நீரில் கனமும் தடிப்பும் குறையும். வானில் அகஸ்த்ய நக்ஷத்ரம் உதிக்கும் இந்தப் பருவத்தில் அந்நக்ஷத்ர ஒளியால் விஷத்தன்மை நீங்கிய குளம் முதலியவற்றின் நீர் மிகத் தூய்மையானதாகும். எல்லா தோஷங்களையும் போக்கவல்ல ஒளி மண்டலங்கள் நீரின் தூய்மையைத் தரும். இந்த நீர் ஏற்க நல்லது. வரட்சியோ கசிவுத் தடிப்போ தராது. அதனால் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நான பானங்கள் மிகவும் இதம் தரும். இரவில் பனி வராதவரை நிலவும் இதம். பனி வந்துவிட்டால் நிலவு உடலில் வேதனை தரும். பனி, தயிர், எண்ணெய் பண்டம், கடும் ருசியுள்ள மதுக்கள், பகல் தூக்கம், எதிர்காற்று இவைகளை நீக்குவது நல்லது.

ருது சரியை - பொதுவான சில குறிப்புகள் - சிசிரவர்ஷ ருதுக்களில் தித்திப்பும் உப்பும் புளிப்பும் உள்ள உணவு இதம் தரும். வஸந்தருதுவில் கசப்பும் துவர்ப்பும் உரைப்பும் மிக்க உணவு இதம் தரும். கிரீஷ்ம ருதுவில் தித்திப்பும் சரத்ருதுவில் இனிப்பு கசப்பு துவர்ப்பு மிக்கவையும் இதம் தரும். சரத்திலும் வஸந்தத்திலும் வரண்ட உணவும், ஹேமந்த - சிசிர - வர்ஷ - கிரீஷ்ம ருதுக்களில் நெய்ப்புள்ள உணவும் நல்லது. குளிர்ந்த உணவு கிரீஷ்ம - சரத் ருதுக்களில் நல்லது. அந்தந்த ருதுக்களில் தனித்து நல்லதெனக் கூறப்பட்ட சுவையுள்ளவற்றை அதிகமாயும் மற்றவற்றைக் குறைத்தும் எல்லா நாட்களிலும் எல்லாச் சுவைகளையும் சிறிதாவது சேர்த்தும் பழகிக் கொள்வது ஏற்றது. பருவம் மாறும்போது முன் பருவத்தின் இறுதியில் சிறிது சிறிதாக அந்தப் பருவத்திற்கான பழக்கங்களைக் குறைத்தும், புதிய பருவம் தொடங்கியதும் அதற்கேற்ற பழக்கங்களைச் சிறிது சிறிதாக அதிகமாக்கியும் ஏற்பதுதான் நல்லது. பருவம் திடீரென மாறுவதில்லை. அதுபோல் பழக்கங்களையும் திடீரென மாற்றிக் கொள்வது உசிதமல்ல.

உடலில் இயற்கை தானே உரிய காலத்தில் நம் விருப்பு வெறுப்புகளை மதியாமலேயே தன் செயல்களைப் புரிந்து வருகிறது. பசியும் நாவரட்சியும் உணவு தேவை என்பதை உணர்த்துகிறது. அது போலவே மலங்களை வெளியேற்றும் உந்துதல்களையும் அவ்வப்போது உணர்கிறோம். மலங்களைப் போல உட்செல்லும் காற்றும், வெளியேறும் காற்றும், தூக்கமும் மற்றதும் உரிய காலத்தில் தன் தன் தேவைகளை உணர்த்துகின்றன. அத்தகைய இயற்கை உந்துதல்கள் - வேகங்கள் எனப்படுபவை பதிநான்காகும். அவையாவன. 1. கீழ்வாயு, 2. மலம், 3. சிறுநீர், 4. ஏப்பம், 5. தும்மல் 6. நீர்வேட்கை, 7. பசி, 8. தூக்கம், 9. இருமல், 10 பெருமூச்சு, 11. கொட்டாவி, 12. கண்ணீர், 13 வாந்தி, 14 சுக்கில விடுப்பு.

இவற்றில் கீழ்வாயு (பக் 26) மலம் (பக் 25) சிறுநீர் (பக் 26) கொட்டாவி (பக் 142) சுக்கிலம் பக் (181) தூக்கம் (பக் (167) பசி (பக் 131) நீர் வேட்கை (பக் 131) பற்றிய குறிப்புகள் முன்னே தரப்பட்டுள்ளன. மற்றவற்றைப் பற்றி இங்கு சுருக்கமாகக் கவனிப்போம்.

ஏப்பம் - இரைப்பையில் இடைவெளி ஏற்படுத்த உள்ளே உள்ள காற்று வெளியேறும். இதனை ஏப்பம் - உத்காரம் என்பர். அழுத்தத்துடன் காற்று மேல் வழியே வெளியேறுகிறது. பசி ஏற்பட்டவுடனும் உண்டவுடனும் ஜீர்ண நிலையிலும் இது ஏற்படும். பசியுடன் உள்ளபோது சில சமயம் எரிவுடனும் சூட்டுடனும் உண்டாகும். உண்டவுடன் உண்ட உணவின் மணத்துடன் வெளியேறும். ஜீர்ணித்ததும் மணமின்றி எரிவின்றி சுத்தமாக இருக்கும். இது சத்தத்துடன் பலருடன் கலந்து உறவாடும் சமயத்தில் வந்தால் அநாகரிகமெனத் தோன்றும். அடிக்கடி வந்தாலும் சிரமம் தரும். இதனால் இதனை அடக்க முயல்வர். அதனால் ருசியின்மை, மார்பின் உள்ளும் வெளியும் உதறல், அடைப்பு, வயிற்று உப்புசம், இருமல் விக்கல் ஏற்படும், மார்பில் வாதஹர தைலங்கள் தடவி ஒத்தடம் கொடுத்துப் பிடிப்பு அடைப்புகளை விலக்கிக் கீழ்மேல் வாயு எளிதில் வெளியேறச் செய்ய வேண்டும். அஷ்டசூர்ணம் நெய்யுடன், பாஸ்கர லவணம் வென்னீருடன்,

சாப்பிட நல்லது.

தும்மல் - சுவாஸாசயத்திலுள்ள காற்று மூக்கின் வழியே வேகமாக வெளியேறுதல், தூசி முதலியவற்றின் ஒத்துக் கொள்ளாத நெடிமணம், சுவாஸம் விட இடையூறாக நிற்கும் நீர் நிறைந்த சுவாஸப்பாதை இவை காரணமாக ஏற்படலாம். தும்மல் தவிர்க்க முடியாதது. அடக்க முடியாதது. ஆனால் இதனை அபசகுனமெனவும் அநாகரிகமெனவும் நினைத்து அடக்குவது உண்டு. அடக்குவதால் இரு மடங்கு வேகத்துடன் அது வெளியாவதுண்டு. தடைப்பட்டால் தலைவலி, கண் வலி கண்கள் முதலியவற்றின் நரம்புகள் தாக்கப்பட்டு சக்திக் குறைவு, மென்னியில் பிடிப்பு, முகபக்ஷவாதம் முதலியவை ஏற்படலாம். முகத்தில் நாராயண தைலம் முதலிய வாதஹர தைலங்களைத் தடவி ஒத்தடம் கொடுத்து நரம்புப் பிசகு ஏற்படாமல் தடுப்பது, காலை வெயிலில் அல்லது மாலை வெயிலில் மூக்கினுள் வெயில் படும்படி சூர்யனை எதிர்நோக்கிச் செல்லுதல், கண்களுக்கு மையிட்டு கண்ணீர் வெளிவரச் செய்தல், மூக்கிற்கு நசியமிட்டு மூக்கின் சவ்வுகள் சுறுசுறுப்படையச் செய்தல் இவை தும்மல் தடையால் அடைபட்டிருக்கும் வாயுவேகத்தை வெளியேறச் செய்யும்.

நாவரட்சி - நீர்வேட்கை - ஜீர்ண நேரத்திலும் பிறகும் உடலுக்குத் தேவையான பருகத் தூண்டும் உணர்ச்சி நாக்கில் உணரப் படுகிறது. இதனைப் பல நிர்பந்தங்களால் நீர் பருகாமல் தடைசெய்ய, உடலில்வரட்சி, அவயவங்கள் தொய்வடைதல், காது கேளாமை, தலைசுற்றுதல், தெளிவின்மை, இதயத்துடிப்பு மிகுதி முதலிய பல தொந்தரவுகள் ஏற்படும். உள்ளும் வெளியும் சீதோபசாரமும் தேவையாயின் நேரிடையாக ரத்தத்தில் நீர் செலுத்துவதும் ஏற்றது.

இருமல் - இதனைத் தடைசெய்ய மூச்சுத் திணறல், சுவை உணர்ச்சி குறைதல், மார்பில் வலி, உடல் உலர்ந்துபோதல், விக்கல் முதலியவை ஏற்படும். இருமலுக்குள்ள சிகித்ஸை செய்து எளிதில் கபவாயு அடைப்பு விலகச் செய்வது ஏற்றது.

பெருமூச்சு - வழிநடை, தேகப்பயிற்சி முதலியவற்றில்

களைப்பு மிகுந்து அதனை ஈடுசெய்ய, பெருமூச்சு வெளியாகும். இதனைத் தடை செய்ய, வயிற்றுவலி, இதயநோய், மயக்கம், கலக்கம் ஏற்படும். நல்ல ஓய்வெடுத்து, உடலைத் தேய்த்துப் பிடித்து விட்டு சுவாஸம் ஒழுங்காக வெளியேறச் செய்வது நல்லது.

கண்ணீர் - மனவெழுச்சி, கண்களைப் பாதிக்கும் பொருள் தீண்டல் முதலியவற்றால் பெருகும் கண்ணீரைத் துணியைக் கொண்டு அழுத்தி நிறுத்த அந்த நீரின் வேகம் மூக்கின் சவ்வுகளிலும் மண்டைச் சவ்வுகளிலும் எதிர்த்துச் சென்று பீனஸத்தை ஏற்படுத்தும். தலைவலி, கண்வலி, மார்பு வலி, மென்னிப் பிடிப்பு, அரோசகம் கலக்கம், வயிற்றுவலி முதலியவை இதனைத் தொடரும். நல்ல ஓய்வுடன் தூக்கம், உணர்ச்சிகளைக் குறைக்கும் மதுபானம், இனிய பேச்சு முதலியவை இதன் பின்விளைவைக் குறைக்கும்.

வாந்தி - சிலருக்கு வாந்தி அடிக்கடி ஏற்படும். அதற்குக் காரணமானவற்றைச் சீர் செய்யாமல் வாந்தியைத் தடைசெய்ய, வாந்தியாக வெளியேற வேண்டிய பித்தம் உடல் முழுவதும் பரவி நிற்கும். காணாக்கடி போன்ற தடிப்பு, அக்கி, தோல்நோய், கண்களில் அரிப்பு, சோகை, ஜ்வரம், இருமல் பெருமூச்சு, உமட்டல், வீக்கம் முதலியவை சிறிதும் பெரிதுமான பின் விளைவுகள், அடிக்கடி வாயைக் கொப்புளித்துத் துப்பி உமிழ்நீரின் பெருக்கையும் உமட்டலையும் தவிர்ப்பது, தடைபட்டு இரைப்பையில் தேங்கியுள்ளவற்றை வாந்தி எடுத்து வெளிப்படுத்துவது, இதமான நடை முதலிய தேகப் பயிற்சிகள், ரத்தத்தில் இந்த பித்தம் கலந்துவிட்டால் தோல் நோய்களுக்கான கெட்ட ரத்தத்தை வெளியேற்றுவதற்கான அட்டைவிடுதல் முதலியவை நல்லது.

வெளியேற்ற உந்துதல் ஏற்பட்ட சமயத்தில் முறையின்றி, அவற்றைத் தடுப்பது பெருங்கேடு விளைவிக்கும். சுவாஸம், இதயவியாதி, குஷ்டம் வயிற்றுப் புண் போன்ற பல நீடித்த நோய்களுக்கு இந்த வேகத்தடை ஒரு காரணமாகும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுதல் அவசியம். ஒரு சிறிய தடை

முயற்சி பெருநோய்க்கு இடம் தந்து பல நாட்கள் கஷ்டப்படவும் பெருஞ் செலவில் நோய் தீர்க்கவும் நேரும்.

மனவேகங்களை அடக்கிப் பழகுவாய் !

உடல் உந்துதல்களாகிய வேகங்களை - உரிய காலத்தில் எழுபவைகளை அடக்கக் கூடாதெனக் கூறினோம். அவை அப்படி வெளிச்செல்வது வேதனை தருவதாயின். அவை எழக் காரணமானவற்றை முறைப்படி அகற்றி எதிர்விளைவுகள் ஏற்படாமல் கவனித்து அடக்க வேண்டும். இயற்கையின் செயல்முறையில் உள்ளத்தில் பல வகையான உணர்ச்சிகள் எழக்கூடும். அவ்வுணர்ச்சிகளின் எதிரொலியாக சில மன வேகங்கள் வெளிப்படையாக வெளியாகும். அவற்றை அடக்கினால் மேலும் உள்ளம் குமுறிப் பல்வேறு இனமறியாத உணர்ச்சிகளைக் கிளப்பும். அவற்றை அடக்காவிட்டாலும் தனக்கும் பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். தன்னையும்பிறரையும் சமூகத்தையும் பெருமளவில் பாதிக்கக் கூடும். உடல் வேகங்களை விட மனவேகங்கள் மிகப் பொல்லாதவை. அவற்றை அழிப்பதும் தவறு. அவற்றை அப்படியே வெளியிடுவதும் தவறு. தக்க போக்கிடம் காட்டித் தானே அவை அடங்க வழி செய்வது நலம். இந்த மனவேகங்களில் மனத்தளவில் பாதித்து நிற்பவை சில. பேச்சளவில் வெளியாகுபவை சில. உடலளவில் சில எழுச்சிகளை ஏற்படுத்துபவை சில. அவை ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளை நன்கு உணர்ந்து தடை செய்ய வேண்டியவற்றைத் தடைசெய்தல் நலம். இளஞ் சிறுவனை லாலனையாகப் பாராட்டி அவன் போக்கைத் திருத்துவதுபோல் சிலசமயம் மென்மையைக் கடைப்பிடிக்க நேரும். சிலசமயம் நண்பனிடம் பழகுவதுபோல் அமையும். சிலசமயம் கொடும் எதிரியை அடக்குவதுபோல் எதிர் நடவடிக்கை எடுக்க நேரும். அதனால் உள்ளத் தெழுச்சிகளின் தராதரத்திற்கேற்பத் தடை முறையையும் கையாள வேண்டும்.

மனத்தளவில் பாதிக்கும் வேகங்கள் - தம்மிடம் உள்ளதைப் பிறருக்குக் கொடுக்க, அதனை விட்டுப் பிரிய மனமில்லாமை, பிறரது பொருளை அடையத்தகாத முறையில்

அடைய ஆவல் (லோபம்) அடைந்துள்ளதை இழக்கநேரின் வருத்தம் (சோகம்), விரும்பியதை அடைய முடியாதபடி பிறர் தடுப்பரோ, கேடு விளைவிப்பரோ என்ற கிலி (பயம்), தன் உடல் பற்றி எரியும் அளவிற்கு எழும் கடும் சினம் (க்ரோதம்), தன்னிடமில்லாத நற்பண்புகள் தன்னிடம் உள்ளதாக மதித்துத் திமிருடன் நிமிர்வது (மானம்), மறைக்கத் தக்கதென தானே கருதக்கூடிய தனது பிழைகளையும் கெட்ட பண்புகளையும் மறைக்காமல் அவற்றைப் பகட்டாக வெளியே காட்டுவது (நைர்லஜ்ஜ்யம்) பலருக்குப் பொதுவானதொன்றில் தன்னைத் தவிர வேறொருவர் பங்கு கொள்வதைத் தாள முடியாமை (ஈர்ஷ்யா), தக்கதையும் அதிக அளவில் விரும்பதல், பிறருக்கு தீங்கு விளைவிப்பதில் ஈடுபாடும் அதில் நிறைவு காணுதலும் இது போன்ற மன வேகங்கள் மனத்தளவில் பாதிப்பவை, இவற்றை அடக்க வேண்டும். இவ்வுணர்சிகளின் எதிரான உணர்ச்சிகளை - நற்பண்புகளை வலிய வளர்த்துக் கடைபிடித்தல் அவசியம். அப்படி அடக்காவிடில் ஏற்படும் பின்விளைவுகளை பிறரது அனுபவங்களிலிருந்து நன்கு உணர முடியும். தானே அவற்றை அனுபவிக்க இடம் கொடுப்பது மடமையாகும்.

लोभ - शोक - भय- क्रोध - मानवेगान् बिधारयेत् ।
नैर्लज्य - ईर्ष्या - अतिरागाणां अभिध्यायांश्च बुद्धिमान् ।।

देह प्रवृत्तिः या काचित् विद्यते परपीडया ।
स्त्री भोगस्तेय - हिंसाद्या तस्या वेगान् बिधारयेत् ।।

பேச்சளவில் வெளியாகும் மனவேகங்கள் - உள்ளத்தில் எழும் எண்ணம் உடன் பெரும்பாலும் பேச்சு வடிவம் பெறுகிறது. யந் மநஸா த்யாயதி தத் வாசா வததி. உள்ளத்தில் எழும் நல்ல எண்ணங்களுக்கு மாறுகப் பேசுவது நேர்மையாகாது. அதனை அந்ருதம் - நேர்மையற்ற பேச்சு என்பர். உள்ளத்தில் எழும் எண்ணங்கள் கெட்டதாயின் அவற்றைச் சொல்லாக வடிப்பதும் நேர்மையற்றதே. பிறரைக் கொதித்தெழச் செய்யும் கொடுஞ்சொல், அளவிற்கு மீறிய வேகம் கொண்ட பேச்சு, கோட்சொல்லுவது, ஏதேனும் ஒன்று

பிறருக்குக் கேடு விளைவித்ததைத் தான் முன் உணர்ந்திருந்தாலும் அதனை மறைபொருளாகக் கூறுமல் அப்பட்டமாகக் கூறுவது, பேசும் வேளைக்கும் இடத்திற்கும் பொருளுக்கும் பொருந்தாத பேச்சு இவை தடை செய்ய வேண்டியவை. யாரைக் குறித்து இப்படிப் பேச நேர்கிறதோ, அவர்களுக்கு விளையும் கெடுதலை விடப் பேசுபவருக்கு ஏற்படும் கெட்ட பின்விளைவுகள் அதிகம். மனவெழுச்சி இத்தகைய பேச்சிற்கு இடமளிக்குமானால், அவ்விடத்தை விட்டகன்று வேறு போக்கு காட்டி மனவெழுச்சியானது கடும் சொல்லிற்கு இடமளிக்காமல் தடை செய்வது தான் அறிவுள்ளவனின் செயல்.

परुषस्य अतिमात्रस्य सूचकस्य अनृतस्य च।
वाक्यस्य अकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम्॥

உடல் வழியே வெளிப்படும் மனவெழுச்சிகள் - உள்ளம் நினைப்பதைப் பேசுவதும் அதற்கேற்பச் செயல்படுவதும் நேர்மையாகும். உள்ளம் மனம் உடல் என்ற மூன்று கரணங்களும் நேர்கோட்டில் அமைவதே ருதம் - திரிகரண - சுத்தி - நேர்மை எனப்படும். ஆனால் இவை அனைத்தும் நல்லெண்ணம். நற்சொல், நற்செயல் என்ற மூன்ருக அமைந்தால் தான் நேர்மையாகும். நற்செயலாகப் பரிணமிக்காத எந்த எண்ணத்தையும் செயல்ளவிற்குக் கொணர்வது நல்லதல்ல. பிறரைத் துன்புறுத்தும் அடிப்படையில் எழும் வன்முறை. பிறர் மனைவியைத் தீண்டுதல், தன் மனைவியிடம் கூடத் தகாத முறையில் தகாத வேளையில் ஈடுபடுதல், பிறர் உடைமையைப் பறித்தல் முறையற்றுப் பிராணிகளைத் துன்புறுத்துதல், இவை மனவெழுச்சியின் பரிணாமமான செயல் வேகமாயின் இவற்றைத் தடை செய்வது மிக அவசியம்.

இது நேர்மையில் எழுந்த எண்ணமா பேச்சா செயலா என்பதை உடன் விளையும் பலனைக் கொண்டு மட்டும் அறிய முடிகிறது. இவற்றின் பின்விளைவு நன்மை பயக்கத் தக்கதாயின் இவற்றை நேர்மையானதாகக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாழ்க்கை நெறிகள் स्वस्थहितचर्या

ஸ்வஸ்த சர்யை என்ற தலைப்பில் தினசர்யையும் ருதுசர்யையும் விளக்கப்பெற்றன. உடல் மனம் ஆத்மா என்ற மூன்றும் ஆயுளாகிற முக்காலிக்கான மூன்று கால்கள். ஸத்வம் ஆத்மா சரீரம் ச த்ரயம் ஏதத் த்ரிதண்டவத்... ஏதேனும் ஒரு கால் பழுதுபட்டால் உயிர் எனும் ஆயுளைத் தரிக்க முடியாது. உடல் வலிவும் மனவலிவும் போல் ஆத்ம வலிவும் பெறத் தக்கதே. ஆத்மவலிவு என்பது உடல் - மனவலிவிற்கான முயற்சிகளால் மட்டும் பெறத்தக்கதல்ல. புண்ணியம் பாபம் எனும் செயலின் பின் விளைவுகள் ஆத்மாவைப் பாதிப்பவை. அதற்குரிய நன்மை பயக்கும் சில நடைமுறைகள் ஆயுர்வேத நூல்களில் ஸ்வஸ்த சர்யை எனும் தலைப்பில் இடம் பெறுகின்றன.

உடலையோ மனத்தையோ உடனடியாகப் பாதிக்காத சில நடைமுறைகள் உள்ளன. இன்றளவில் அவை பாதிக்கவில்லையே என்று எண்ணி அதில் ஈடுபடுவோம். அது பரிணாமத்தில் கேடு விளைவிக்கக் கூடும். இதனை எதிர்பார்த்து அவற்றைத் தவிர்க்கச் சொல்வர். மனம் உவந்து ஏற்கும் சிலவற்றை ஹிதமானதல்ல என்று ஒதுக்கக் கூறுவர். மனத்திற்குப் பிடித்திருந்தால் மட்டும் போதாது. பரிணாமத்திலும் அது பின்விளைவு நன்மை தருவதாக இருத்தல் வேண்டும். அதனால் 'ப்ரியம்' என்பதை விட 'ஹிதம்' என்பதில் அதிகம் வற்புறுத்தல் காணலாம். சமுதாயத்துடன் பொருந்தி வாழ்பவன் சமுதாய நலத்திற்கு ஒத்துவரும் படி தன் நலனை அமைத்துக் கொள்ள ஏற்ற முறைகள் சில. 'தான்' என்ற அஹங்காரத்தை விட்டொழித்து லோகஹிதம் - உயிரினத்திடம் கருணை என்ற உயர்ந்த நோக்கத்தை திடப்படுத்துபவை சில. அத்தகைய எளிய சில நடைமுறைகளை சரகர் ஸுச்ருதர் வாக்படர் இவர்களது நூல்களிலிருந்து தொகுத்துச் சுருக்கமாகத் தருகிறோம்.

सुखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवृत्तयः ।
सुखं च न विना धर्मात् तस्मात् धर्मपरो भवेत् ।

எல்லா உயிரினமும் சுகம் பெறும் பொருட்டே

செயல்படுகின்றன. சுகம் தர்மமின்றி கிட்டாது. அதனால் தர்மத்தில் முக்கிய நோக்கம் இருக்க வேண்டும்.

भक्त्या कल्याणमित्राणि सेवेत इतरदूरगः ।
अवृत्तिव्याधिशोकार्तान् अनुवर्तेत शक्तितः ॥

நற்பணிகளில் உதவும் நண்பர்களை அன்புடன் பேண வேண்டும். மற்றவர்களைத் தூரத்தில் தவிர்க்க வேண்டும். பிழைப்பதற்கு வழியற்றவர். நோயாளி, சோகத்தால் மெலிந்தவன் இவர்களுக்குத் தன் சக்திக்கேற்ப உதவவேண்டும்.

बुद्धिविद्यावयः शील धैर्यस्मृतिसमाधिभिः ।
वृद्धोपसेविनो वृद्धाः स्वभावज्ञा गतव्यथाः ॥
सुमुखाः सर्वभूतानां प्रशान्ताः शंसितव्रताः ।
सेव्या : सन्मार्गवक्तारः पुण्यश्रवण दर्शनाः ॥

அறிவு, கல்வி, வயது, நற்பழக்கங்கள், மனஉறுதி, ஞாபகசக்தி, ஆழ்ந்த சிந்தனை இவைகளுடன் முதிர்ந்தவர்களும் அப்படி முதிர்ந்தவர்களுடன் பழகுபவர்களும், இயற்கை நிலை அறிந்தவர்களும், மன உறுத்தலற்றவர்களும், எல்லோர் இடத்திலும் இனிதே பேசுபவர்களும், அடக்கமும் நன்னோக்கும் கொண்டவர்களும் நல்வழி கூறுபவர்களுமான நல்லோர்களுடன் பழக வேண்டும்.

पापवृत्तवचःसत्वाः सूचकाः कलहप्रियाः ।
मर्मोपहासिनो लुब्धाः परवृद्धिद्विषः शठाः ॥
परापवाद रतयः चपला रिपुसेविनः ।
निर्गुणास्त्यक्तधर्माणः परिवर्ज्या नराधमाः ॥

இவர்களுடன் பழகாதே - மனத்தாலும் சொல்லாலும் செயலாலும் தீமை புரிபவர், கோட்சொல்லிக் கலகத்தைத் தூண்டுபவர், ரகசியமானவற்றைப் பலரறியக் கேலி செய்பவர். தன்னிடமிருப்பதைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ள

விரும்பாதவர், பிறரது வளர்ச்சியைக் கெடுப்பவர். போக்கிரி, பிறரைப் பற்றி அவதூறு பரப்புபவர், சபலமனமுள்ளவர். எதிரியைச் சார்ந்தவர். பரிவற்றவர், தன் கடமையைக் கைவிட்டவர். இவர்களுடன் கூடிப் பழகாமலிருத்தல் நல்லது.

हिंसा स्तेयान्यथाकामं, पैशुन्यं परुषानृते ।
संभिन्नालाप व्यापादमभिध्यां दृग्विपर्ययम् ।
पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मानसैस्त्यजेत् ॥

பாபம் பத்துவிதம் - உடலில் துன்புறுத்துதல், பிறர் உடமையைக் பறித்தல், முறையின்றி உடலுறவு கொள்ளுதல் என மூன்றும் உடலால் செய்யும் பாபச் செயல்கள், கோள் சொல்லுதல், மென்மையற்ற பேச்சு, நேர்மையற்ற பேச்சு, சம்பந்தமின்றி பேசுதல் என நான்கு வாயால் விளைவிக்கும் பாபச் செயல்கள், உயிரினத்தில் எதையும் அழிக்கும் எண்ணம், பிறர் சிறப்புகளைக் கண்டு சகிப்பின்மை, பண்பாட்டிற்கு முரணான எண்ணம் என்ற மூன்று மனத்தால் விளையும் பாபங்கள். இவற்றை விலக்கலாம்.

उचितादहितात् धीमान् क्रमशो विरमेन्नरः ।
हितं क्रमेण सेवेत क्रमश्चात्रो पदिश्यते ॥
पादेनापथ्यमभ्यस्तं पादपादेन वा त्यजेत् ।
निषेवेत हितं तद्वत् एकद्वित्र्यन्तरीकृतम् ॥

கெட்ட பழக்கம் - வெகு நாட்களாகப் பழகியது. அதனைக் கைவிடத் தீவிரமான முயற்சி தேவை. ஒரு நல்ல பழக்கம். அதனை ஏற்கத் தீவிரமான முயற்சி தேவை. இங்கு கவனத்திற்குரியது - எந்தப் பழக்கத்தையும் திடீரெனக் கைவிடாதே. சிறுகச் சிறுக அந்தப் பழக்கத்திலிருந்தும் விடுபட வேண்டும். பழக்கத்தைக் கைவிடும் போது வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும். அந்த பாதிப்புகளால் பெருத்த விளைவுகள் ஏற்படாதபடி கவனித்து முதலில் பழகிய கெட்டதில் கால் பங்கை விட்டு அதனை உடலும் மனமும்

ஏற்றுக் கொண்டதும் மறுபடி கால்பங்காகக் குறைத்து முழுவதையும் கைவிட வேண்டும். உணவிலும் பானத்திலும் நடைமுறையிலும் இந்த முறை அவசியம். அப்படியே நல்லவற்றைப் பழகும்போதும் அவற்றின் முழு அளவை ஒரேடியாக ஏற்காமல் சிறுகச் சிறுகப் பழகியே முழு அளவிற்கு வரவேண்டும்.

व्यायामहास्य भाष्याध्वग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥
एतानेवंविधांश्चान्यान् योऽतिमात्रं निषेवते ।
गजं सिंह इवाकर्षन् सहसा स विनश्यति ॥

உடற்பயிற்சி, கிண்டல், பேச்சு, உபனியாசம், வழிநடை உடலுறவு, கண்விழிப்பு முதலியவைகளில் எத்தனை பழக்கப்பட்டிருந்தாலும் அறிவாளி அவ்வப்போதுள்ள உடல் நிலையை நன்கு கவனித்து அவைகளை அளவிற்கு மீறிக் கையாளக் கூடாது. இவைகளையும் இவைகளை ஒத்தவைகளையும் அளவுக்கு மீறி கையாள்பவன் பெரு யானையை இழுக்கும் சிங்கம் போல் வலி விழுந்து திடீரென அழிவிற்கு உட்படுவான்.

द्वौ कालौ उपस्पृशेत् । नोपस्पृश्य त एव वाससी बिभृयात् । मलायनेषु अभीक्ष्णं पादयोश्च वैमल्यमादध्यात् । त्रिः पक्षस्य केशश्मशु लोमनखान् संहारयेत् । नित्यमनुपहतवासाः सुगन्धिः स्यात् साधुवेशः प्रसिद्धकेशः ।

தினமும் இரண்டு வேளைகளிலும் ஸ்நானம் செய். ஸ்நானம் செய்ததும், முன் உடுத்திய ஆடையை மறுபடி கட்டிக் கொள்ளாதே. நாக்கு, மூக்கு, காது, கண், வாய், மலவாய், சிறுநீர் வாய் என ஒன்பது அழுக்கு சேருமிடம். நடையில் கால்களில் அழுக்கு சேரும். இவைகளை அடிக்கடிச் சுத்தப்படுத்திக் கொள். கேசம், மீசை, ரோமங்கள், நகங்கள் இவைகளும் அழுக்கு சேருமிடங்களே. ஐந்து நாட்களுக்கொரு முறை இவைகளை மழித்து விடு. (பெண்கள் நகத்தை மட்டும் மழித்து விடலாம். இவர்களுக்குக் கேசம் பெண்மைச் சூட்டைக்காக்க அவசியமானது). அழுக்கற்ற ஆடை அணி.

உடல் நாற்றமகல மணப்பொருளைப் பூசிக் கொள். தோற்றத்தை அழகாக வைத்துக் கொள். சிகையை நன்கு சீவி அழகு படுத்திக் கொள்.

पूर्वाभिभाषी, सुमुखः काले हितमितमधुरार्थवादी, वश्यात्मा। हेतौ ईर्ष्युः फले नेर्ष्युः, निश्चिन्तः, निर्भीकः ह्रीमान्, धीमान् स्यात्।

பிறர் தம்முடன் பேசுவதை எதிர்பாராமல் தானே முதலில் பேச்சைத் தொடங்குவாய். இனிய முகத்துடன் உரிய நேரத்தில் இதமாயும் அளவுடனும் இனியதாயும் பேசுவாய். மனமும் பொறிகளும் உனக்கு அடங்கிச் செயலாற்றட்டும். பிறரது வளர்ச்சிக்குக் காரணமான சாதனங்களைப் பெறுவதில் போட்டியிடு. பிறரது வளர்ச்சியைக் கண்டு பொருமாதே. வரவிருப்பதைப் பற்றிய கவலையும் கிலியும் தேவையற்றது. செய்யத் தகாததைச் செய்வதில் கூச்சமும், எதனையும் ஆழ்ந்து சிந்திப்பதும் சிறப்பு தரும்.

सर्वप्राणिषु बन्धुभूतः स्यात्, दुर्गेषु दीनानामभिपत्ता, क्रुद्धानां अनुनेता भीतानां आश्वासयिता, सत्यसन्धः , सामप्रधानः, परपरुषवचन सहिष्णुः, अमर्षघ्नः, प्रशमगुणदर्शी च । उपकारप्रधानः स्यादपकारपरेऽप्यरौ।

எல்லா உயிரினத்திடமும் உறவினனாகப் பழகு. ஆபத்தான சூழ்நிலையில் வருந்துபவர்களுக்கு உதவு. கோபவசப்பட்டுக் குமுறுபவர்களைச் சமாதானப்படுத்து. பயந்தவர்களுக்கு ஆறுதல் கூறு. சொன்ன சொல்லை காப்பாற்று. சாந்தத்தை முக்கியமாக்கிக் கொள். பிறரது கொடுஞ் சொல்லைப் பொறுத்துக் கொள். பொறுமையின்மையைத் தவிர்த்து விடு. அமைதியில் நன்மையைக் காண்பாய்.

विमुखान् नार्थिन : कुर्यात्, नावमन्येत न क्षिपेत्।
नैकः सुखी न सर्वत्र विश्रब्धो न च शंकितः ॥

தன்னிடம் எதிர்பார்த்து வருபவரை வெறுங்கையுடன் அனுப்பாதே. அவர்களை அவமதிக்காதே. கொடுஞ்சொல் சொல்லாதே. தனித்துத் தான் மட்டும் சுகம் தரும் பொருளை அனுபவிப்பது நல்லதல்ல. எவரையும் பூர்ணமாக நம்புவதோ சிறிதுகூட நம்பாதிருப்பதோ நல்ல தல்ல

न कश्चिदात्मनः शत्रुं नात्मानं कस्यचिद्रिपुम् ।
प्रकाशयेन्नापमानं न च निस्स्नेहतां प्रभोः ॥

எவரையும் தனக்கு எதிரி என்றோ. எவருக்கும் தான் எதிரி என்றோ பிரகடனப்படுத்தாதே. தனக்கு ஏற்பட்ட அவமதிப்பை வெளிப்படுத்தாதே. தனது எஜமானன் தன்னிடம் ப்ரியமாக இல்லையென வெளிப்படையாகக் கூறாதே. வேறொருவர் இதனைப் பயன்படுத்தி எஜமானனுக்கு மேலும் வெறுப்பேற்படச் செய்யக்கூடும்.

जनस्याशयमालक्ष्य यो यथा परितुष्यति ।
तं तथैवानुवर्तेत पराराधनपण्डितः ।

மக்களின் கருத்தறிந்து அவர்களைத் திருப்திப் படுத்துவதில் தேர்ந்தவனாவாய். எவர் எவர் எப்படி எப்படி மகிழ்வாரோ அப்படி அவர்களுக்கு அனுகூலமாகப் பழகு.

न पीडयेदिन्द्रियाणि न चैतान्यतिलालयेत् ।

கண் காது முதலிய பொறிகளை அவைகளுக்குத் தேவையானவற்றை மிகவும் குறைத்தளித்து அடக்குவதோ, அளவுக்கு மீறி அளித்து அதிகமாக லாலனை செய்வதோ தவறு.

त्रिवर्गशून्यं नारंभं भजेत्तं चाविरोधयन् ।
अनुयायात्प्रतिपदं सर्वधर्मेषु मध्यमाम् ॥

அறம், பொருள், இன்பம் என்ற மூன்றுக்கும் பயன்படாத எந்தச் செயலையும் தொடங்காதே. இம்மூன்றில் எதனையும் புறக்கணிக்காதே. எல்லா நடைமுறைகளிலும் நடுநிலையைப் பின்பற்று. அதிக ஈடுபாட்டையோ வெறுப்பையோ காட்டாதே.

नदीं तरेत् न बाहुभ्यां नाग्निस्कन्धमभिव्रजेत् ।
सन्दिग्धनावं वृक्षं च नारोहेत् दुष्टयानवत् ॥

கைகளால் ஆற்றைக் கடக்க முயலாதே. பெருநெருப்பு சூழ்ந்துள்ள இடத்தின் அருகே செல்லாதே. நதியைக் கடக்கத் தகுதிபற்றி சந்தேகம் தரும் ஓடத்தில் ஏறாதே. ஒடிந்து விழக்கூடிய மரத்தில் ஏறாதே. வெறிபிடித்த குதிரை முதலானவை பூட்டப்பட்ட வண்டிகளில் ஏறாதே.

नासंवृतमुख : कुर्यात् क्षुतिहास्य विजृंभणम्।
नासिकां न विकुष्णीयात् नाकस्मात् विलिखेद् भुवम्॥
नाङ्गैः चेष्टेत विगुणं नासीत उत्कटकस्थितः।
नोर्ध्वजानुश्चिरं तिष्ठेत् न भारं शिरसा वहेत्।

வாயை மூடிக் கொள்ளாமல் தும்மவோ, சிரிக்கவோ, கொட்டாவி விடவோ கூடாது. மூக்கை அடிக்கடி நோண்டக் கூடாது. காரணமின்றி பூமியைக் கால் விரல்களால் கீறக்கூடாது. கால் கை முதலிய உறுப்புகளை இயற்கைக்கு மாறான வழிகளில் உபயோகிக்கக் கூடாது. குந்திக் கொண்டோ முழங்காலை மேலே தூக்கிக் கொண்டோ வெகுநேரம் உட்காரக் கூடாது. தலையில் சுமையைத் தூக்காதே.

देह वाक् चेतसां चेष्टाः प्राक् श्रमात् विनिवर्तयेत्।

உடல் பேச்சு மனம் இவை களைக்கு முன்னரே இவற்றின் பணிகளை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்

जलं नांजलिना पिबेत्।

கைகளால் அள்ளி நீர் பருகாதே.

पादं पादेन नाक्रामेत् न कण्डूयेत् न शौचयेत्।
न कांस्यभाजने तौ च नोपविष्टः प्रसारयेत्॥

காலைக் காலால் தேய்த்துச் சொரிந்து கொள்வதோ தேய்த்தலம்புவதோ கூடாது. வெண்கலப் பாத்திரத்தில் கால் அலம்பாதே. உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டாதே.

नान्यद्देवार्चने कर्म कुर्यात् धावेन्न वर्षति।
परोपघातक्रियया वर्जयेदर्जनं श्रियः॥

இறைவனை வழிபடும்போது வேறொரு பணியில் மனத்தைச் செலுத்தாதே. மழையில் நனைந்து கொண்டு ஓடாதே. பிறரைத் துன்புறத்திப் பணம் சேர்க்காதே.

प्रतिभूर्न भवेत्क्वापि न च साक्षी वृथा भवेत्।
स्थगीं न धारयेज्जातु द्यूतं दूरात्परित्यजेत्॥

எங்கும் பிறருக்குப் பொறுப்பாளியாக இராதே. (ஜாமீன் தராதே). வீணாக வழக்குகளில் சாட்சியாக இராதே. பிறர்

பொருளை அடகுக்கு வைத்துக் கொள்ளாதே. சூதாட்டத்திடம் நெருங்காதே.

मूत्रमप्सु न कुर्वीत पुरीषं च कदाचन।
न निष्ठीवेत् तथा प्राज्ञो रक्षन् जीवितमात्मनः ।।

நீர்த்தேக்கத்திலோ ஓடும் நீரிலோ மலஜலம் கழிக்காதே. எச்சில் துப்பாதே. பிறரது உடல் நலம் மட்டுமல்ல உன் உடல் நலமும் பாதுகாக்கப்பெற வேண்டுமல்லவா ?

नाग्निं मुखेन उपधमेत्। न अवाक् शिराः शयीत।

நெருப்பை வாயால் ஊதி அணைப்பதோ பெருக்குவதோ கூடாது. குப்புறப்படுப்பதும் தலைப்புறம் தாழ்வாகப் படுப்பதும் கூடாது.

नक्तं सेवेत न द्रुमम् । तथा चत्त्वरचैत्यान्तः चतुष्पथ सुरालयान् ।
सूनाटवी शून्यगृहश्मशानानि दिवापि न।

இரவில் மரத்தினடி, மைதானம், கிராமத்துக் காவல் மரம், நாற்சந்தி, கோவில் இவைகளில் தங்காதே. கொலைக்களம் காடு, பாழ்மனை, மயானம் இவற்றில் பகலிலும் தங்காதே.

सर्वथेक्षेत नादित्यम्। नेक्षेत प्रततं सूक्ष्मदीप्तामेध्याप्रियाणि च।

சூர்யனை எந்நிலையிலும் உற்று நோக்காதே. மிக நுண்ணியது ஒளி மிக்கது. உணர்விற்கொவ்வாதது. பிரியமற்றது இவற்றை இடைவிடாமல் வெகுநேரம் பார்க்காதே.

मद्यविक्रयसन्धान दानादानानि नाचरेत्।

மதுபான வகைகளை உற்பத்தி செய்யாதே ; விற்காதே ; தானம் செய்யாதே ; தானம் பெறாதே.

पुरोवातातापरजः तुषारपरुषानिलान्।
अनृजुः क्षवथूद्गार कासस्वप्नान्नमैथुनम् ।।
कूलच्छायानृपद्विष्टव्यालदंष्ट्रिविषाणिनः ।
हीनानार्यातिनिपुणसेवां विग्रहमुत्तमैः ।।
सन्ध्यासु अभ्यवहार स्त्री स्वप्नाध्ययन चिन्तनम्।
शत्रु सत्रगणाकीर्ण गणिकापणिकाशनम्।
गात्र वक्त्रनखैर्वाद्यं हस्तकेशावधूननम्।
तोयाग्नि पूज्यमध्येन यानं धूमं शवाश्रयम् मद्यातिसक्तिं च वर्जयेत्।

பிரயாணம் செய்யும் போது, தனக்கு எதிராக அடிக்கும் காற்று, கடும் வெயில், புழுதி, பனிமூட்டம், பேய்க்காற்று இவைகளைத் தவிர்க்கலாம். உடலைக் கோணல் மாணலாக வைத்துக் கொண்டு தும்முதல், ஏப்பமிடுதல், இருமுதல், தூங்குதல், உடல் உறவு கொள்ளுதல் கேடு விளைவிக்கும். ஆற்றங்கரையோரத்து மரநிழல், அரசனின் எதிரியின் அருகாமை, தெற்றிப்பற்களாலும் கொம்புகளாலும் விஷப்பற்களாலும் கேடுவிளைவிக்கும் கொடும் விலங்குகளின் அருகாமை இவை விலக்கத்தக்கவை. பண்பால் தாழ்ந்தவர். கெட்ட நடத்தையுள்ளவர். எஜமானனைக் காட்டிலும் தான் புத்திசாலி என்று எண்ணுபவர் இவர்களை வேலைக்காரர்களாக அமர்த்தக் கூடாது. தன்னைக் காட்டிலும் வலிவுள்ளவர்களுடன் சண்டையிடக் கூடாது. காலை - மாலை - சந்தி வேளைகளில் சாப்பிடுவதோ, உடல் உறவோ, தூங்குவதோ, படிப்பதோ படித்தவற்றைச் சிந்திப்பதோ கூடாது. எதிரியின் இடம், பெருவிழா, பல வகைப்பட்ட மனிதர்கள் கூடியுள்ள இடம். வேசியின் வீடு, விலைக்கு உணவு விற்குமிடம் இங்குள்ள உணவை ஏற்கக் கூடாது. உடலாலும் வாயாலும் நகத்தாலும் அடித்து ஒலி தரும் வாத்யம் வாசிப்பது நல்லதல்ல. கேசத்தையும் கையையும் உதறக் கூடாது. இரு பிரவாஹங்களிடையே இரு பெரும் நெருப்புகளுக்கு இடையே இரு பெரியவர்களுக்கு இடையே செல்லாதே. பிணப்புகை நல்லதல்ல. மதுபானத்தில் அதிக ஈடுபாடு கூடாது.

स्रजं छत्रोपानहौ कनकमतीतवासांसि न चान्यैर्धृतानि धारयेत् । न भिन्नपात्रे भुञ्जीत, न विना पात्रेण । उत्सर्गमैथुनाहारशोधने स्यात्तु तन्मनाः ॥

பூமாலை, குடை, காலணி, தங்க நகை, ஆடை இவை பிறர் உபயோகித்ததாயின் ஏற்கக்கூடாது. உடைந்த விரிசல் அடைந்த பாத்திரத்தில் உண்ணக்கூடாது. பாத்திரமின்றியும் உண்ணக் கூடாது. மலஜலம் விடுதல், உடல் உறவு, உணவு, ஸ்நானம் முதலியவற்றை அவற்றில் மட்டும் கருத்துடன் செய்ய வேண்டும். வேறு நினைவுடன் இவற்றைச் செய்யக்கூடாது.

न शोकं अनुवसेत् । न सिद्धौ उत्सेकं गच्छेत् । न असिद्धौ दैन्यम् ।

செய்ய வேண்டியதைச் சோம்பலால் தள்ளிப்போடாதே. முன்னதாகப் பரீக்ஷை செய்யாமல் எதிரிலும் ஆழ்ந்து இறங்காதே. பொறிகள் இழுக்கும் வழி செல்லாதே. சஞ்சலமான மனத்தை மேலும் குழப்பாதே. அறிவையும் பொறிகளையும் மேலும் மேலும் சுமைகளால் அழுத்தாதே. ஒவ்வொன்றிற்கும் ஆயிரம் வழிகளைத் திட்டமிட்டு ஒரு வழியிலும் செயல்படாமல் இருக்காதே. கோபமோ மகிழ்ச்சியும் ஏற்பட்ட பரபரப்பில் அவற்றைத் தொடர்ந்து செயலாற்றாதே. கோபத்தோடு செயலாற்றி பின் நிதானிக்கையில் கோபத்திற்குக் காரணமானது பொய் எனத் தெரியும். அப்போது கோப வசப்பட்டவன செய்த செயல் தவறானதென அறிய நேரும். அப்படி மகிழ்ச்சியால் கும்மாளம் போட்டுக் கொண்டு உடன் அதனைத் தொடர்ந்த செயலில் ஈடுபடாதே. கோபமோ மகிழ்ச்சியோ உச்சக் கட்டத்ததில் இருந்தால், சற்று நிதானித்து அந்தச் சூழ்நிலையிலிருந்து மனத்தளவில் அகன்று நின்று சிந்தித்துப் பின் செயல்புரிவாயாக.

सत्यवादिनमक्रोधं अध्यात्मप्रवणेन्द्रियम् ।
शान्तं सद्वृत्तनिरतं विद्यात् नित्यरसायनम् ॥
शास्त्रानुसारिणी चर्या चित्तज्ञाः पार्श्ववर्तिनः ।
बुद्धिरस्खलिताऽर्थेषु परिपूर्णं रसायनम् ॥

உண்மையே பேசுதல், கோபமடையாதிருத்தல், ஆத்ம ஸாதனையில் முனைவு, அமைதியான வாழ்க்கை முறை, நற்பண்பு மிளிரும் நன்னடத்தை, இவைகளே சிறந்த ரஸாயனங்களாகி ஆயுளையும் ஆரோக்கியத்தையும் உடல் மனவளர்ச்சியையும் அளிக்கின்றன. ஆரோக்கிய சாஸ்த்ரத்தைப் பின்பற்றித் தடுமாற்றமில்லாத அறிவுடன் தன் வாழ்க்கை முறை அமைத்துக் கொண்டவன் பரிவும் ஹிதம் புரியும் நோக்கும் கொண்ட சுற்றத்தினர் சூழ வாழ்வான். நல்ல பூர்ணமான ரஸாயனம் உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளைத் தானே பெறுகிறான்.

சுபம்

சோகத்துடன் வெகுநேரம் தொடர்பு கொள்ளாதே. சோகம் நேர்ந்ததும் சூழ்நிலையை விட்டகன்று சோகம் குறைய வழியை நாடு. தனது உழைப்பால் ஒன்று சாதித்து விட்டதை நினைத்துக் கர்வமடையாதே. அதேபோல் தன் உழைப்பு வீணாகிக் காரியம் தேருதபோது வருந்தாதே.

प्रकृतिं अभीक्ष्णं स्मरेत्। हेतुप्रभावनिश्चितः स्यात्। हेत्वारंभनित्यश्च। न कृतमित्याश्वसेत्। न वीर्यं जह्यात्। न अपवादं अनुस्मरेत्।

உலகம் சேர்ந்ததுபோல் பிரியும். தோன்றியதுபோல். மறையும். இனித்ததுபோல் கசக்கும். வெயிலால் காய்ந்ததுபோல் குளிரும். மாறி மாறி வரும். இதுதான் இயற்கை. இதில் வேதனைப்பட ஒன்றுமில்லை என்ற இயற்கையின் தன்மையை அடிக்கடி நினைத்துக் கொள். நல்லது செய்தால் நன்மை விளையும். தீயது செய்தால் தீமை விளையும். காரணமின்றிக் காரியமில்லை என்று நம்புவாயாக. எதிர்பார்ப்பது தேறும்படி முன் திட்டமிட்டுத் தக்க முயற்சிகளை எடுத்துக் கொள். செய்தது போதுமானதெனச் சோம்பி நிற்காதே. அவதூறைத் தொடர்ந்து நினைக்காதே. உடல் வலிவைத் தளர விடாதே.

न वाय्वग्निसलिलसोमार्क द्विजगुरु प्रतिमुखं निष्ठीविकावातवर्चो मूत्राणि उत्सृजेत्। न पन्थानं अवमूत्रयेत् न जनवति नान्नकाले। न जपहोमाध्ययन बलिमंगलक्रियासु श्लेष्मसिंघाणकं त्यजेत्।

காற்றடிக்கும் திசை, நெருப்பு, நீர்த்தேக்கம், சந்த்ரன், ஸூர்யன், பெரியோர்கள், ஆசார்யர்கள் இவர்களுக்கு எதிராக அமர்ந்து காரித்துப்புவதோ, மலஜல வாயுக்களைக் கழிப்பதோ, கூடாது. பாதையிலும் மக்கள் நெருங்கி நிற்கும் இடங்களிலும் பலர் உணவு ஏற்றுக் கொண்டிருக்கும் இடங்களிலும் சிறுநீர் முதலியவை கழிக்கக்கூடாது. ஜபம் ஹோமம் முதலிய புனிதமான மங்களப் பணிகள் நடைபெறும்போது மூக்கைச் சிந்தக் கூடாது.

न कार्यकालमतिपातयेत् । न अपरीक्षितं अभिनिविशेत्। नेन्द्रियवशगः स्यात् । न चंचलं मनः अनुभ्रामयेत् । न बुद्धीन्द्रियाणां अतिभारं आदध्यात्। न चातिदीर्घसूत्री स्यात्। न क्रोधहर्षौ अनु विदध्यात्।

